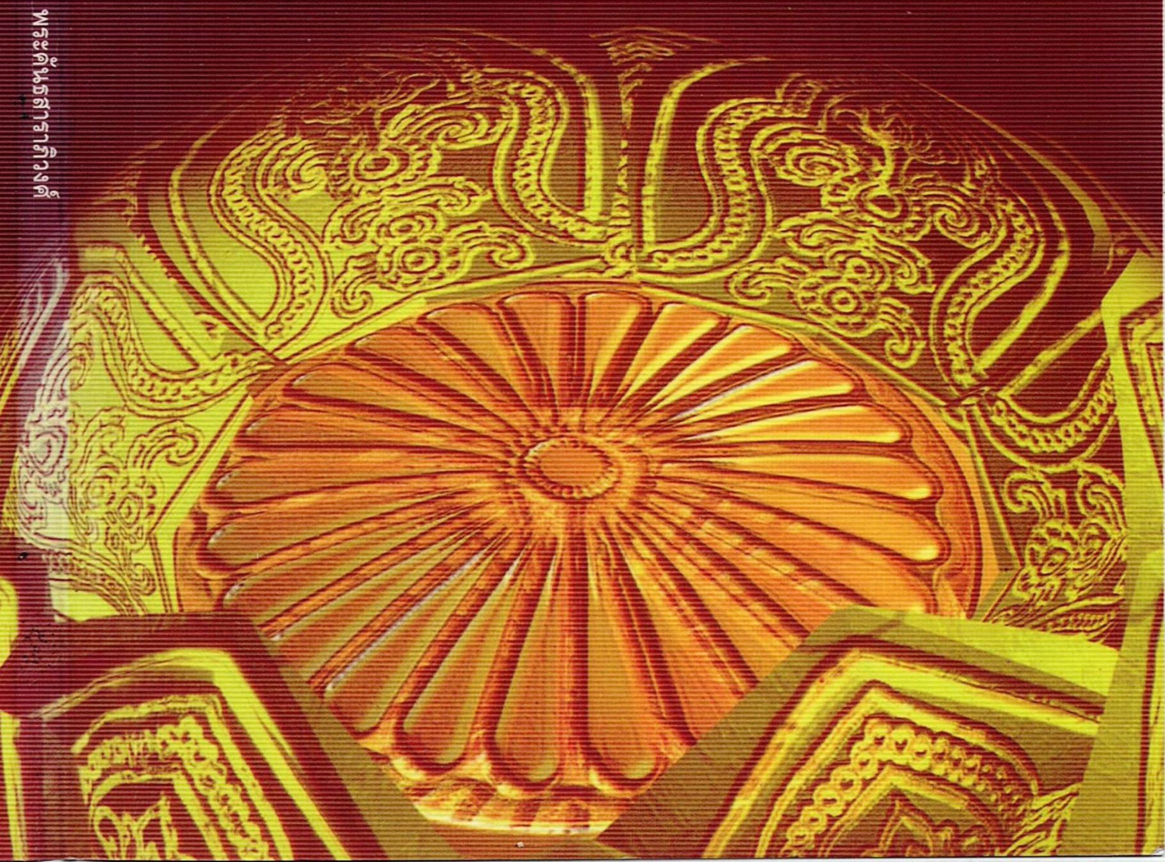
ศึกษาวิธีเจริญสติ
ด้วยภาษาง่ายๆ

พระคันธสาราภิวงศ์



ศึกษาวิธีเจริญสติ ด้วยภาษาง่ายๆ
พระคันธสาราภิวงศ์

ศึกษาวิธีเจริญสติ
ด้วยภาษาง่ายๆ

วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ

พระคันธสาราภิวงศ์

วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

ISBN 974-90451-3-0

พิมพ์ครั้งที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๑

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ห นั ง สื อ เ ล่ ม นี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา

เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้

ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

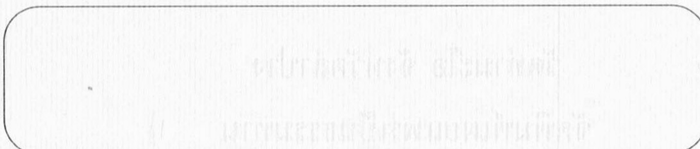
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่าน

ออกแบบและดำเนินการจัดพิมพ์โดย **วัดท่ามะโอ**

๒๔ ต.เวียงเหนือ อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐

พิมพ์ที่ หจก.ไทยรายวันการพิมพ์

ฉ บั บ พิ ม พ์ เ ผ ย แ พ ร่ เ ป็ น ธ ร ร ม ท า น โ ด ย



บทนำ

ปัจจุบันชาวพุทธในเมืองไทยสนใจการฝึกปฏิบัติวิปัสสนามากขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาชีวิตให้สงบสุขตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา แม้สำนักปฏิบัติธรรมที่สอนวิปัสสนาก็มีมากมายทั่วประเทศ แนวทางในการสอนของแต่ละสำนักอาจจะแตกต่างกันบ้าง ขึ้นอยู่กับอาจารย์ผู้สอนซึ่งได้รับคำแนะนำและการศึกษาต่างกัน ทั้งในด้านพระอภิธรรมและภาษาบาลี

เมื่อ พ.ศ.๒๕๒๔ ผู้เขียนเดินทางไปปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๓ เดือน ณ วัดมหาสียิตตา จังหวัดย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า ภายใต้การดูแลของท่านรองเจ้าอาวาสคือพระสุชาตมหาเถระ ในขณะนั้นท่านอาจารย์มหาสีสยาดอ อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสียิตตา ยังมีชีวิตอยู่ นับว่าผู้เขียนโชคดีที่ได้มีโอกาสสัมผัสการปฏิบัติธรรมในสมัยที่ท่านเจ้าอาวาสยังดูแลสำนักกรรมฐานด้วยตนเอง

ต่อมาผู้เขียนเดินทางไปศึกษาพระปริยัติธรรม ณ ประเทศสหภาพพม่า ใน พ.ศ.๒๕๒๘-๒๕๓๘ จนจบการศึกษาระดับธรรมาจริยะ (เทียบเปรียญธรรม ๙ ประโยคของไทย) ๒ สถาบัน คือ สถาบันรัฐบาล และสถาบันเอกชนในจังหวัดย่างกุ้ง พร้อมทั้งมีโอกาสปฏิบัติธรรม ๓ ปี ติดต่อกันใน พ.ศ.๒๕๓๙-๒๕๔๑ ภายใต้การดูแลของท่านอาจารย์ชนกาภิวงศ์ เจ้าอาวาสวัดเชมเยยิตตา จังหวัดย่างกุ้ง และพระชาคร-

เถระ รองเจ้าอาวาส หลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้เขียนได้ศึกษาแนวทางในการสอบอารมณ์ที่เรียกว่า "วิชาครู" จากท่านอาจารย์ชนกาภิวงศ์และพระชาครเถระ ทำให้มีโอกาสเทียบเคียงประสบการณ์การปฏิบัติกับหลักปริยัติที่เกี่ยวกับการปฏิบัติควบคู่กันไป

หลังจาก พ.ศ.๒๕๔๐ เป็นต้นมา ผู้เขียนได้รับอาราธนาเป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐาน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย (ในพระบรมราชูปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร และสถานที่อื่นๆ เป็นครั้งคราว ตลอดเวลาสิบปีที่ผ่านมานี้ ผู้เขียนสั่งสมประสบการณ์เกี่ยวกับการสอนวิปัสสนาพอสมควร และเมื่อสอนวิปัสสนาแก่ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมากพบว่ามีนักปฏิบัติบางท่านที่แม้จะเคยปฏิบัติธรรมมาก่อนแต่ก็ยังขาดความเข้าใจอย่างถูกต้อง บางท่านยังไม่เข้าใจว่าตนปฏิบัติธรรมผิดหรือถูกอย่างไร และประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติหรือไม่ ดังนั้น ผู้เขียนคิดว่าควรจะมีตำราเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมง่ายๆ ที่รวบรวมเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติไว้พอสมควรเพื่อเป็นคู่มือสำหรับนักปฏิบัติใหม่ จึงเขียนตำราเล่มนี้

แนวทางในการปฏิบัติที่จะกล่าวถึงในที่นี้เป็นวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีธาตุลม (วาโยธาตุ) เป็นหลัก โดยยึดแนวคำสอนของท่านอาจารย์มหาสีสยาดอซึ่งเป็นคำสอนที่ถ่ายทอดกันมาจากบูรพาจารย์ในอดีตอันยาวนานและสอดคล้องกับพระพุทธวจนะในพระไตรปิฎกพร้อมทั้งคำอธิบายที่มีปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาดังที่ผู้เขียนได้อ้างอิงคัมภีร์ที่มาของข้อความนั้นๆ ไว้ในเชิงอรรถของตำราเล่มนี้

ขออนุโมทนาท่านเจ้าภาพที่ร่วมกันจัดพิมพ์ตำราเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่คำสอนของพระบรมศาสดาให้สถิตสถาพรชั่วกาลนาน ขอให้ทุกท่านจงมีความสุขความเจริญ ประสบความสำเร็จในชีวิต และเจริญรุ่งเรืองในธรรมของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

หนังสือเล่มนี้ได้รับการจัดพิมพ์ครั้งแรกใน พ.ศ.๒๕๔๕ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบันโดยวัดท่ามะโอและสำนักพิมพ์ธรรมดา รวมทั้งหมด ๖ ครั้ง เป็นจำนวนกว่า ๓ หมื่นเล่ม ฉบับล่าสุดนี้ได้ปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาบางส่วนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และได้นำข้อความที่เป็นเชิงอรรถมาแสดงไว้โดยละเอียดเพื่อการค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมของท่านผู้สนใจต่อไป

ผู้เขียนหวังว่าตำราเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งแห่งประกายปัญญาที่ช่วยเอื้อให้การเจริญวิปัสสนาได้แพร่หลายในวิถีทางที่ถูกต้องสืบไป

พระคันธสาราภิวงศ์
วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๑

สารบัญ

ดรรชนีคำย่อ

เรียงตามลำดับคัมภีร์

เลขเกี่ยวกับพระไตรปิฎก เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม ตัวกลางเป็นเลขข้อ ส่วนตัวสุดท้ายเป็นเลขหน้า เช่น ที. มหา. ๑๐.๑๖๒.๘๙ หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐ ข้อ ๑๖๒ หน้า ๘๙ ส่วนเลขเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม ตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ที. อ. ๒.๓๘๑ หมายถึงอรรถกถาทีฆนิกาย เล่ม ๒ หน้า ๓๘๑ การอ้างอิงได้ใช้พระไตรปิฎกบาลีและอรรถกถาฎีกาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นหลัก

ที. มหา.	ทีฆนิกาย มหาวคฺค
ที. ปา.	ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺค
ม. มู.	มชฺฌิมนิกาย มูลปณฺณาส
ม. อุ.	มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาส
สํ. ส.	สํยุตฺตนิกาย สคาถวคฺค
สํ. ข.	สํยุตฺตนิกาย ขนฺธวคฺค
สํ. มหา.	สํยุตฺตนิกาย มหาวคฺค
องฺ. ปญฺจก	องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิปาต
องฺ. ทสก	องฺคุตฺตรนิกาย ทสกนิปาต

ขุ. ธ.	ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท
ขุ. เถร.	ขุทฺทกนิกาย เถรคาถา
มิลินฺท.	มิลินฺทปญฺห
ที. อ.	ทีฆนิกาย อฏฺฐกถา
อภิ. อ.	อภิธมฺมปิฏก อฏฺฐกถา
วิสุทฺธิ.	วิสุทฺธิมคฺค
ที. ฏี.	ทีฆนิกาย ฏีกา
ม. ฏี.	มชฺฌิมนิกาย ฏีกา
วิสุทฺธิ. ฏี.	วิสุทฺธิมคฺคฏีกา
สารตฺถ.	สารตฺถทีปนี

ศึกษาวิธีเจริญสติ
ด้วยภาษาง่ายๆ

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุทยพฺพยํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยํ.

(ขุ. ธ. ๒๕.๑๑๓.๓๗)

ผู้หยั่งเห็นความเกิดดับแห่งสังขารมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปีของผู้ไม่หยั่งเห็น



ศาสนาพุทธสอนให้ชาวโลกบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ด้วยการไม่ทำชั่ว ทำความดี และทำใจให้ผ่องใส การทำใจให้ผ่องใส คือการอบรมจิตด้วยการเจริญสติระลึกรู้ตามความเป็นจริง

โดยปกติมนุษย์มักอยู่กับความคิด คิดไปในอดีต หรือคิดไปในอนาคต ไม่มีเราอยู่ในปัจจุบัน กล่าวได้ว่าตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิทเราตกอยู่ในภาพลวงของอดีตและอนาคตตลอดเวลา เหตุที่เป็นดังนี้ก็เพราะว่าจิตของเราผูกพันกับอดีตและใฝ่ฝันอนาคต นอกจากนี้ เมื่อมนุษย์ได้รับการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มักใส่ใจต่อทุกสิ่งที่มากระทบสัมผัส ตอบสนองด้วยอำนาจของกิเลสที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ และเกิดผลเป็นความทุกข์มีอาการเครียดเป็นต้น จิตของเราจึงมีแต่ความเศร้าหมอง เร่าร้อน วิตกกังวลอยู่เสมอ



พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เจริญสติรู้อยู่กับปัจจุบัน ขณะนั้นความคิดจะถูกแทนที่ด้วยการระลึกรู้ จิตจึงสงบและเป็นสุข และเมื่อมีอะไรมากระทบสัมผัสก็นำเอาปัญญาเข้าไปรับรู้ ช่วยให้ไม่ตอบสนองด้วยอำนาจของกิเลส ปัญญาดังกล่าวนี้เรียกว่า วิปัสสนา คือปัญญาหยั่งเห็นที่เกิดจากการเจริญสติจนกระทั่งมีสมาธิ เมื่อสมาธิตั้งมั่นแล้วจึงเกิดปัญญา หาใช่ปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือวิเคราะห์ตามทฤษฎีไม่ ดังปรากฏพระพุทธวจนะว่า

สมาธิที่อบรมด้วยศีล มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่อบรมด้วยสมาธิ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ[๑]

การเจริญสติเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตเพื่อความพ้นทุกข์ด้วยการสำรวจตัวเราเอง ความจริงดังกล่าวคืออาการปรากฏทางกายกับจิต เมื่อใดเรารับรู้ว่ามีเพียงรูปกับนามเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ ไม่มีบุคคล ตัวเรา ของเรา เมื่อนั้น สติจะเห็นธรรมชาติของปรากฏการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ นั่นก็คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน สิ่งเหล่านี้สามารถพิสูจน์ได้ด้วยการเจริญสติ สติทำให้เราเห็นว่าสรรพสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ และทุกสิ่งไม่จีรังยั่งยืน



สติในการปฏิบัติธรรม เป็นการสังเกตดูสภาวะล้วนๆ (Bare Attention) เห็นสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตตามความเป็นจริง โดยปราศจากการตัดออก ต่อเติม โยกย้าย หรือวิเคราะห์ทางทฤษฎี เหมือนกับคนดูสายน้ำที่สักแต่ดูการไหลของสายน้ำที่เร็วบ้าง ช้าบ้าง บางครั้งเป็นน้ำใสสะอาด บางครั้งมีสิ่งสกปรกเจือปน เขาพึงวางใจเป็นกลาง ไม่ปรุงแต่งสายน้ำให้เป็นไปตามความต้องการของตน

สติน้ำไปสู่ความเห็นแก่ตัวไม่ได้ เพราะสติไม่มีตัวตน ไม่มีเราของเรา จึงไม่เห็นแก่ตัว ในทางตรงกันข้าม สติเฝ้ามองดูตัวเรา เตือนเราให้ระลึกรู้เท่าทันความต้องการ ความเกลียดชัง ทำให้เราได้เห็นได้เข้าใจและรู้จักตัวเอง

เมื่อมีสติ เราจะเห็นตัวเราตามที่เป็นจริง โดยไม่โกหกตัวเอง เห็นความเห็นแก่ตัว ความทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์ เห็นว่าเราทำให้คนอื่นเจ็บปวดบ้าง โกหกตัวเองบ้าง ดังนั้นสติจึงก่อให้เกิดปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิต

ผู้เจริญสติอย่างบริบูรณ์ จะเป็นอิสระไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก หลุดพ้นจากความอ่อนแอของมนุษย์ มีใจมั่นคง ไม่โลเล สติคอยป้องกันและทำลายอุปสรรคทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้นในตัวเรา ช่วยให้เราสามารถยืนหยัดในโลกอย่างเป็นสุขโดยไม่ถูกกระทบจากอารมณ์ภายนอก



การเจริญสติไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ยาก ทุกขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ก็รู้ว่ามีสภาวะยืน เดิน นั่ง นอนปรากฏอยู่ หรือรู้ตัวว่าเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส รู้ทันความนึกคิด ก็รู้ว่าเกิดสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น จัดว่าได้เจริญสติแล้ว จิตของเราเปรียบเหมือนแก้วน้ำมีน้ำขุ่นสกปรก ถ้าตั้งแก้วน้ำนิ่งๆ ให้ตกตะกอน น้ำจะใสเอง ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราเฝ้าดูอาการปรากฏทางกายกับจิต ด้วยสติที่วางใจเป็นกลางไม่ปรุงแต่ง เมื่อนั้น จิตก็จะเกิดสมาธิตั้งมั่นเอง

สิ่งที่จิตรับรู้ในการปฏิบัติธรรม เรียกว่า อารมณ์กรรมฐาน จำแนกได้ดังนี้

๑. **ปัจจุบัน** คือ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อดีตไม่ใช่ภาพจริงของปัจจุบันแต่เป็นเหมือนความฝัน อนาคตก็เป็นแค่เพียงจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้น ความจริงของชีวิตจึงมีปรากฏอยู่ในขณะปัจจุบันเท่านั้น เปรียบดั่งคนที่แหงนดูท้องฟ้าเมื่อสายฟ้าแลบอยู่ จะได้ประจักษ์เห็นความแปรปรวน[๒] ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันว่า

อดีตดับไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง จึงไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่มุ่งหวังอนาคต พึงเจริญวิปัสสนาญาณที่รู้แจ้งสภาวธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ อันตัณหาทิฏฐิไม่อาจฉุดรั้ง และไม่วิบัติ[ด้วยตัณหาทิฏฐิ] [๓]



ดูกรพาหิยะ เพราะเหตุนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นอยู่จงสักแต่เห็น เมื่อได้ยินอยู่จงสักแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ้น กาย จงสักแต่รู้อารมณ์ทางจมูก ลิ้น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จงสักแต่รู้อารมณ์ทางใจ[๔]

๒. อารมณ์ภายใน คือ อาการปรากฏทางกายกับจิตภายในร่างกายมนุษย์ที่ยาววาหนาคืบกว้างศอก สิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าคนสัตว์นั้น มีองค์ประกอบสำคัญ ๒ ส่วน คือ

ก) อาการปรากฏทางกาย (รูป) คือ ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบรวมกันเป็นร่างกาย

ข) อาการปรากฏทางจิต (นาม) แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ

- จิต คือ ธาตุรู้ที่รับรู้อารมณ์ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ (มโนสัมผัส) นั่นคือการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิด จิตเหมือนคนอยู่ในบ้านที่ดูสิ่งนอกบ้านและต้อนรับผู้มาเยือนโดยผ่านประตูที่เรียกว่าทวาร ๖ ช่อง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (รวมเรียกว่าปัญจทวาร) และใจ (มโนทวาร)

- เจตสิก คือ สภาวะที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ความรู้สึก รัก ชัง ดีใจ เสียใจ ศรัทธาเลื่อมใส เป็นต้น เจตสิกต่างๆ เป็นเหมือนสีที่หลากหลาย ทำหน้าที่แสดงภาพให้ปรากฏ จิตเป็นเหมือนน้ำ ทำหน้าที่ดูดซับสีให้ติดอยู่กับผืนผ้า และอารมณ์ที่จิตกับเจตสิกรับรู้เป็นเหมือนผืนผ้า



พระพุทธองค์ทรงแนะนำการเจริญสติภายในกายของตนเท่านั้น ดังมีพระพุทธวจนะว่า

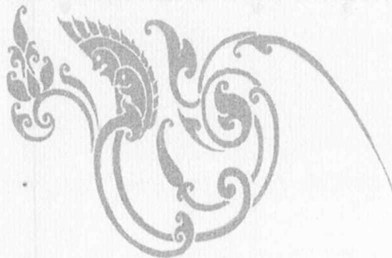
ดูกรภิกษุ ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเล่าเรียนธรรม...ไม่ทอดทิ้งที่เงียบสงัด เพียรเจริญความสงบแห่งจิตภายในตน ดูกรภิกษุ ภิกษุชื่อว่าผู้ประพฤติธรรมอย่างนี้[๕]

พวกเธอจงหยั่งรู้กายนี้ จงกำหนดรู้อยู่เสมอ เมื่อรู้เห็นสภาวะในกายแล้ว จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ [๖]



๓. สภาวธรรม (ปรมัตถ์) คือ สิ่งที่มีอยู่จริงโดยสภาวะ โดยปกติคนทั่วไปมักคิดว่าสมมุติบัญญัติ เช่น มือ เท้า เป็นต้น มีจริง แต่เมื่อพิจารณาดูจะพบว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีจริงเลย มีเพียงหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ผูกรวมกันเป็นอวัยวะน้อยใหญ่ที่มีธาตุทั้ง ๔ รวมอยู่เป็นกลุ่ม ทำให้สำคัญผิดว่ามีจริง เปรียบเสมือนเงานกที่บินไปในน้ำ มีเพียงเงาปรากฏขึ้นเท่านั้น ไม่มีตัวนกอยู่จริงๆ

ธาตุทั้ง ๔ รวมอยู่เป็นกลุ่มในทุกสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต คือ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง-อ่อน ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล-เกาะกุม ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น-ร้อน ธาตุลม มีลักษณะหย่อน-ตึง ธาตุดินมีคุณสมบัติทั้งอ่อนทั้งแข็งอยู่ในตัวเอง ธาตุอื่นก็เช่นเดียวกัน กล่าวคือ วัตถุที่แข็งเช่นไม้ ย่อมจะมีความแข็งมากกว่าความอ่อน ส่วนวัตถุที่อ่อนเหมือนน้ำ มีความอ่อนมากกว่าความแข็ง ในโต๊ะตัวหนึ่งไม่ใช่มีเพียงธาตุดินอย่างเดียว แต่มีธาตุทั้ง ๔ ประกอบอยู่ร่วมกัน คือ ลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ลักษณะเกาะกุมเป็นรูปโต๊ะ เป็นธาตุน้ำ ลักษณะเย็นเป็นธาตุไฟ ลักษณะตึงเป็นธาตุลม





สรุปความว่า สิ่งที่นักปฏิบัติพึงสังเกตรู้ คืออาการปรากฏทางกายกับจิตในปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อคลายความยึดมั่นในตัวตน โดยทั่วไปความทุกข์ใจมักเกิดจากความยึดมั่นของตัวเราเอง หาใช่เกิดจากอารมณ์ภายนอกที่มากระทบจิตไม่ ตัวอย่างเช่น ถ้าไฟไหม้บ้านของเรา เราจะเดือดร้อนเป็นทุกข์ แต่ถ้าไหม้บ้านคนที่ไม่ชอบหรือไม่รู้จัก เรามักวางเฉยไม่เดือดร้อน ดังนั้น ความทุกข์ทั้งหมดจึงเกิดจากความยึดมั่นในตัวตน

ขณะที่เจริญสติเฝ้าดูอาการทางกายกับจิตนั้น จะรู้สึกว่ามีเพียงสภาวธรรมทางกายกับจิตที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวเรา ของเราอยู่ในสภาพธรรมเหล่านั้น และสภาพธรรมเหล่านั้นก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา ความรู้สึกเช่นนี้คือการคลายความยึดมั่นในตัวตนอย่างแท้จริง พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เพิกถอนความยึดมั่นในตัวตนไว้ว่า

ผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏะ พึงเจริญสติพากเพียรเพื่อคลายความยึดมั่นในตัวตน เหมือนดั่งบุคคลที่ถูกหอกแทงและถูกไฟเผาศีรษะ[๗]





จิตที่ได้รับการอบรมแล้วจนกระทั่งบรรลุความสงบสุข ย่อมจะเป็นอิสระพ้นจากกิเลสได้ชั่วขณะ เหมือนคนมีหนี้แล้วปลดเปลื้องได้ ย่อมจะได้รับความสบายใจ และเมื่อปัญญาพัฒนาจนบรรลุอริยมรรคที่ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง จิตของเราจะเป็นอิสระพ้นจากกิเลสตลอดกาลและหลุดพ้นจากการเวียนตายเวียนเกิดในวัฏสงสาร โคลนตมเกิดจากน้ำ ย่อมถูกชำระล้างด้วยน้ำ ฉันใด กิเลสเกิดจากจิต ย่อมถูกชำระให้หมดจดด้วยการอบรมจิต ฉันนั้น

หลักการเจริญสติปัฏฐานนั้น เน้นวิธี กำหนด จดจ่อ ต่อเนื่อง เท่าทัน ตรงอาการ มีความหมายดังนี้

๑. กำหนด คือ การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดถึงอดีตหรือใฝ่ฝันอนาคต เปรียบเสมือนบุรุษผู้ถือหม้อน้ำมันเดินมาต้องคอยที่จะระมัดระวังไม่ให้น้ำมันไหลตกลง[๘]

๒. จดจ่อ คือ การจ้องจับอารมณ์อย่างแนบแน่น ไม่กำหนดรู้อย่างผิวเผิน เหมือนการเล็งธนูแล้วยิงให้พุ่งเข้าไปสู่เป้าด้วยกำลังแรงจนธนูปักตรึงอยู่กับที่



๓. ต่อเนื่อง คือ การมีสติไม่ขาดช่วงในขณะยืน เดิน นั่ง นอน และเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย โดยเริ่มจากเวลาตื่นนอนเรื่อยไปจนกระทั่งหลับสนิท ทั้งขณะอยู่ในห้องกรรมฐานและนอกห้องกรรมฐาน แม้กระทั่งขณะล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ เข้าห้องน้ำ ทานอาหาร ฯลฯ การมีสติอย่างต่อเนื่องเปรียบเหมือนการหมุนอย่างต่อเนื่องของพัดลมที่ค่อยๆ มีกำลังแรงขึ้น และไม่เหมือนกิ้งก่าที่หยุดชะงักเป็นช่วงๆ ก่อนจะจับเหยื่อ นอกจากนี้ พึงตามรู้อาการปรากฏตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุดในแต่ละสภาวะ คือ พอง ยุบ ยก ย่าง เหยียบ คู้ เหยียด เป็นต้น ดังนั้น ขณะปฏิบัติจึงไม่ควรหยุดเคลื่อนไหวเป็นช่วงๆ ซึ่งจะทำให้สติขาดช่วงไม่ต่อเนื่อง

๔. เท่าทัน คือ การกำหนดอารมณ์ทุกอย่างได้ทันท่วงทีในขณะปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้เผลอสติลืมกำหนดรู้ อารมณ์ทุกอย่างนั้นเหมือนผ้าขาวสะอาดที่ปรากฏแก่จิต ส่วนจิตเหมือนมือที่ยื่นไปจับผ้า ถ้าจิตมีสติกำหนดรู้เท่าทัน จะรับอารมณ์นั้นไว้ด้วยความสะอาดคือปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริง แต่ถ้าสติกำหนดรู้ไม่ทัน จิตจะรับไว้ด้วยความสกปรกคือความหลงไม่รู้จริง (โมหะ) ความไม่ละอายต่อบาป (อหิริกะ) ความไม่เกรงกลัวต่อผลบาป (อโนตตัปปะ) และความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) อยู่เสมอ

๕. ตรงอาการ คือ การสังเกตดูอาการทางกายกับจิตตรงตามสภาวะนั้นๆ โดยที่จิตรับรู้สภาวะจริงๆ ไม่สักแต่บริกรรมท่องในใจ



การเจริญสติมีหลายวิธีตามแนวทางที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร สำหรับที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นวิธีการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุลมคือสภาวะการพองยุบเป็นหลัก จัดเป็นสติปัฏฐานประเภทกายานุปัสสนา (การตามรู้กองรูป) สภาวะการพองยุบนั้นเกิดจากลมที่อยู่ภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่[๙] แม้สภาวะการเดินและเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย ก็เกิดจากลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ซึ่งทางวิทยาการปัจจุบันเรียกว่า "กระแสประสาท" อย่างไรก็ดี ธาตุอื่นๆ ก็เกิดร่วมกับธาตุลมด้วยเช่นกัน

เมื่อเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ ทางกายและใจ รวมทั้งความวางเฉยไม่สุขไม่ทุกข์ ปรากฏชัด พึงกำหนดรู้เวทนานั้น นี้เรียกว่าเวทนานุปัสสนา (การตามรู้เวทนา) เมื่อจิตที่ชอบ ไม่ชอบ ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน ปรากฏชัด พึงกำหนดรู้จิตนั้น นี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนา (การตามรู้จิต) หรือเมื่อสภาวะการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส นึกคิด ปรากฏชัด พึงกำหนดรู้สภาวะการเห็น ได้ยิน ฯลฯ โดยไม่รับรู้อารมณ์ภายนอกที่มากระทบ ลักษณะการกำหนดรู้เช่นนี้เรียกว่า ธรรมานุปัสสนา (การตามรู้สภาวะ)

การเจริญสติที่กล่าวมานี้ เรียกว่า สติปัฏฐาน คือ สติที่ตั้งมั่นในสภาวะปัจจุบัน เป็นทางพ้นทุกข์เพียงสายเดียว และมีแนะนำไว้ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีกล่าวไว้ในศาสนาอื่นที่ว่าด้วยอัตตา



ตัวตน สมจริงดังพระพุทธวจนะว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐานสี่นี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูป พากเพียรเผากิเลส หยั่งรู้สภาวะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนา พากเพียรเผากิเลส หยั่งรู้สภาวะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิต พากเพียรเผากิเลส หยั่งรู้สภาวะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ตามรู้ในสภาวธรรมว่าเป็นสภาวธรรม พากเพียรเผากิเลส หยั่งรู้สภาวะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่[๑๐]

ท่านผู้เห็นที่สิ้นสุดแห่งชาติ อนุเคราะห์ประโยชน์สุข ทรงทราบทางสายเดียว มหาชนแต่ปางก่อนข้ามห้วงน้ำด้วยทางสายนี้ ในอนาคตก็จักข้ามด้วยทางสายนี้ และในบัดนี้ ก็ข้ามอยู่ด้วยทางสายนี้[๑๑]

การเจริญสติปัฏฐานแบ่งออกเป็น ๓ หมวดตามอิริยาบถ คือ

๑. การเดินจงกรม

๒. การนั่งกรรมฐาน

๓. อิริยาบถย่อย



การเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมาในสถานที่แห่งหนึ่งอย่างมีสติ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันซึ่งปรากฏสภาวะเคลื่อนไหวในขณะยกเท้า ย่างเท้า และเหยียบเท้า การเดินจงกรมนี้ส่งผลให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน และเกิดปัญญาเข้าใจสภาวะของธาตุลมพร้อมทั้งกำจัดความเห็นผิดในตัวตน มีข้อปฏิบัติดังนี้

- ตั้งตัวตรง ศีรษะเป็นแนวตรงเดียวกับกระดูกสันหลัง

การตั้งตัวตรงจะทำให้กระดูกไม่ทับเส้นเอ็น ส่งผลให้ไม่ปวดคอและปวดหลัง

- ไขว้มือไว้ด้านหน้า ด้านหลัง หรือกอดอก

การไขว้มือหรือกอดอกนี้ เพื่อให้มือไม่แกว่งไปมาในขณะเดินจงกรม แม้ในเวลาอื่นที่เดินไปสถานที่ใดๆ ก็ควรไขว้มือหรือกอดอกไว้เสมอ



● มองต่ำไปข้างหน้าราว ๑๐-๑๒ เมตร

คัมภีร์ทางศาสนากล่าวแนะนำให้นักปฏิบัติมองไปข้างหน้า ๑ แอก คือ ๔ ศอก เทียบได้ ๒ เมตร[๑๒] แต่นักปฏิบัติใหม่ยังไม่เคยชินกับการมองต่ำ มักก้มหน้าโดยไม่รู้ตัว ทำให้ปวดคอในเวลาต่อมา เมื่อเริ่มปฏิบัติจึงควรมองต่ำราว ๑๐-๑๒ เมตรก่อน

แม้ในเวลาอื่นนอกจากเวลาเดินจงกรม เช่น เดินกลับห้องพัก เดินไปทานอาหาร ฯลฯ ก็ควรมองตรงไปข้างหน้า อย่าเหลียวซ้ายแลขวา เพราะจะทำให้ขาดสติกำหนดรู้ และส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านถึงสิ่งที่มองเห็นในขณะนั้น

● อย่าจ้องพื้น

การจ้องพื้นหรือมองจุดใดจุดหนึ่งนานๆ จะทำให้วิงเวียนศีรษะ จึงควรมองทางข้างหน้าเพื่อไม่ให้เดินชนวัตถุใดๆ โดยทอดสายตาตามสบาย

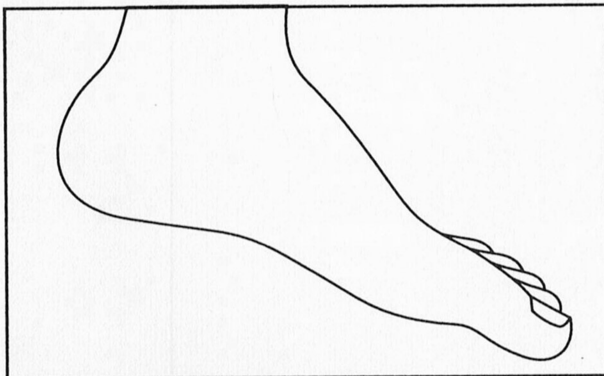
● แยกเท้าห่างจากกันราว ๑ คืบ และแยกหัวแม่เท้าออกเล็กน้อย

การเดินแยกเท้าเช่นนี้ทำให้ทรงตัวได้ดีในขณะเดิน ไม่เดินเกร็งเท้า

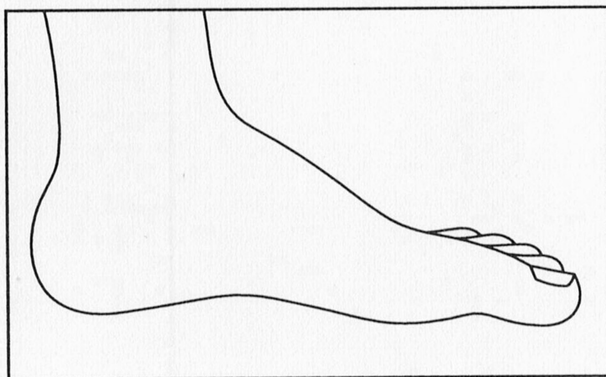
● ตามรู้สภาวะการยก ย่าง เหยียบ

ขณะเดินจงกรมพึงจดจ่อที่เท้า อย่าใส่ใจต่อรูปร่างของเท้าหรือคำบริกรรม ตามรู้สภาวะการยก ย่าง เหยียบ ตั้งแต่เริ่มเกิดสภาวะเคลื่อนไหวจนกระทั่งสภาวะนั้นสิ้นสุดลง โดยสังเกตเบื้องต้นและที่สุด

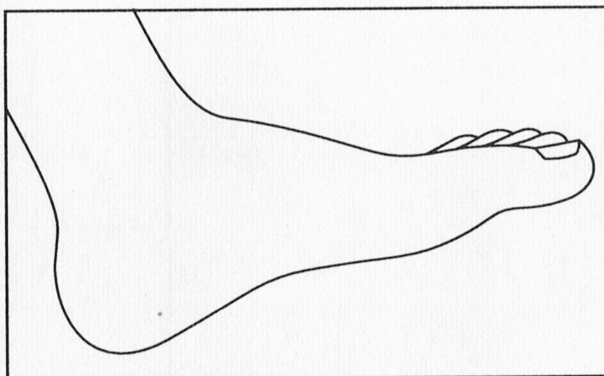
การเดินจงกรม



รูปที่ 1 ยกเท้า



รูปที่ 2 ย่างเท้า



รูปที่ 3 เหยียบเท้า



ของระยะการยกเท้า ย่างเท้า และเหยียบเท้า การเดินจงกรมในลักษณะนี้จะทำให้สติต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ดังมีพระพุทธดำรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า สพฺพกายปฺปฏิสํเวที (ตามรู้กองลมทั้งหมด)[๑๓]

● ก้าวสั้นๆ เพียง ๑ ช่วงเท้า

โดยปกติคนทั่วไปมักก้าวเท้ายาวๆ ระยะห่างของเท้าหน้าและหลังมีประมาณ ๑ ศอก[๑๔] แต่การเดินเช่นนี้ไม่เหมาะสมกับการปฏิบัติ เพราะเมื่อเดินช้ามากจะทำให้จังหวะเดินไม่มั่นคง การก้าวสั้นๆ เพียง ๑ ช่วงเท้าของเท้าอีกข้างหนึ่งจะส่งผลให้จังหวะเดินมั่นคง ขาไม่สั่น ต่อเมื่อเดินจงกรมได้ดีแล้วอาจก้าวสั้นลงอีกเป็นเศษ ๓ ส่วน ๔ ของเท้าอีกข้างหนึ่ง

● ยกส้นเท้าให้สูงจนปลายเท้าแตะพื้นเพียงจุดเล็กๆ คล้ายกับท่าเต้นบัลเล่ต์

การยกส้นเท้าต่ำมักทำให้เดินเกร็งเท้า เพราะเอ็นที่ข้อเท้าไม่ผ่อนคลาย ขณะเริ่มเดินจึงควรยกส้นเท้าสูงๆ ปลายนิ้วหัวแม่เท้าจรดพื้นเป็นจุดเล็กๆ แต่ไม่ลอยพ้นจากพื้น จะช่วยให้เดินสบายไม่เกร็งเอ็นบริเวณข้อเท้า จึงควรเดินแบบ "ใช้เข่าช่วยเดิน" อย่าเดินแบบ "ใช้ข้อเท้าช่วยเดิน" และอย่ากดปลายนิ้วเท้าลงกับพื้น เพราะอาจไปกดเส้นประสาทที่ปลายนิ้วเท้า ควรแตะปลายนิ้วเท้าเบาๆ

● งอเข่าเหยียบลงเสมอ และกระดกปลายเท้าขึ้นในขณะเหยียบโดยทำมุมกับพื้นในระยะ ๓๐ องศา



พระพุทธเจ้าทรงยกและเหยียบพระบาทลงพร้อมกัน เพราะว่าพระองค์ทรงมีกระดูกเชื่อมต่อกันเป็นแท่งเดียวทั้งหมดเหมือนลูกโซ่ ๑๕ ดังข้อความในลักขณสูตรว่า

สุปฺปติฏฺฐิตปาโท โหติ. สมํ ปาทํ ภูมิยํ นิกฺขิปติ. สมํ อุทฺธรติ. สมํ สพฺพาวนฺเตหิ ปาทตเลหิ ภูมึ ผุสติ.[๑๖]

พระมหาบุรุษนั้น มีพระบาทดำรงอยู่ดี ทรงเหยียบพระบาทเสมอกันบนพื้น ทรงยกพระบาทขึ้นเสมอกัน ทรงจรดภาคพื้นด้วยฝ่าพระบาททุกส่วนเสมอกัน

คนทั่วไปที่มีกระดูกต่อกันทีละท่อน ต้องเหยียบส้นเท้าลงก่อนตามธรรมชาติ ดังนั้น จึงควรเหยียบส้นเท้าลงก่อนโดยกระดกปลายเท้าขึ้นมีระยะ ๓๐ องศา

● ทิ้งน้ำหนักตัวเมื่อฝ่าเท้าทั้งหมดเหยียบลงบนพื้น

เวลาเหยียบส้นเท้าลงก่อน ไม่ควรทิ้งน้ำหนักตัวลงบนส้นเท้า เพราะจะส่งผลให้เจ็บส้นเท้า แต่ควรทิ้งน้ำหนักตัวเมื่อเหยียบเท้าลงทั้งฝ่าเท้าแล้ว อากัปกิริยาในขณะเดินจึงโยกตัวไปมาตามธรรมชาติ ถ้าไม่ทำดังนี้ จะเดินเกร็งจนปวดเอวและหลัง



● บริกรรมในใจว่า "ยก-ย่าง-เหยียบ"

เมื่อเริ่มยกเท้าขวา พึงบริกรรมว่า "ยก" เมื่อเริ่มย่างเท้าในขณะที่หัวแม่เท้าเคลื่อนจากพื้น พึงบริกรรมว่า "ย่าง" เมื่อเหยียบเท้าลงในขณะที่ส้นเท้ากระทบพื้น พึงบริกรรมว่า "เหยียบ" เมื่อเริ่มยกเท้าซ้าย พึงบริกรรมว่า "ยก" เมื่อเริ่มย่างเท้า พึงบริกรรมว่า "ย่าง" เมื่อเหยียบเท้า พึงบริกรรมว่า "เหยียบ" แต่ในขณะเดินนอกห้องกรรมฐานอาจจะกำหนดรู้เพียงสภาวะการย่าง บริกรรมว่า "ย่างหนอ ๆ" หรือ "เดินหนอ ๆ" ก็ได้

● อย่าออกเสียงพูด ขยับปาก หรือระดกลิ้น

การบริกรรมทำให้เรารู้ตัวว่ากำลังเดินอยู่ ถ้าออกเสียงหรือขยับปาก จะทำให้เรารับรู้คำบริกรรม แต่ไม่รู้สภาวะการเคลื่อนไหว จึงไม่ควรออกเสียงพูดหรือขยับปาก อย่างไรก็ตาม สำหรับนักปฏิบัติใหม่จำนวนมากที่มาปฏิบัติธรรมรวมกันเป็นกลุ่ม ก็อาจจะออกเสียงได้บ้างในระยะแรก ๆ

● เดินต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ ไม่หยุดในระยะยก ย่าง เหยียบ

ถ้าหยุดสภาวะการเคลื่อนไหวในระยะยก ย่าง เหยียบ ขณะที่หยุดนั้นจิตจะไม่มีปัจจุบันให้กำหนดรู้ ส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่านในขณะหยุดนั้น



• เดินพอดี ไม่ช้าหรือเร็วนัก

การเดินช้ามากจะทำให้เกร็งเท้า การเดินเร็วมากก็จะทำให้จิตตามรู้เท่าทันปัจจุบันไม่ได้ ดังนั้น จึงควรเดินพอดี ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป ต่อเมื่อจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้นจะอยากรับรู้อารมณ์ที่ละเอียดเอง เมื่อนั้นสภาวะการเดินจะค่อยๆ ช้าลง

• พึงรับรู้สภาวะเบาและหนักในขณะเดิน

ธาตุไฟมักปรากฏชัดในเวลาเคลื่อนขึ้นสูง สภาวะเบาจึงปรากฏในเวลายก ธาตุน้ำมักปรากฏชัดในเวลาเคลื่อนลงต่ำ สภาวะหนักจึงปรากฏในเวลาเหยียบ ส่วนในเวลาย่าง ธาตุลมที่มีลักษณะผลักดันปรากฏชัด สภาวะผลักดันไปข้างหน้าจึงปรากฏในเวลาย่าง[๑๗] ที่เป็นดังนี้ก็เพราะว่าธาตุไฟมีสภาวะเบาจึงพุ่งขึ้นสูง เหมือนไฟที่พุ่งขึ้นสูงเสมอ ส่วนธาตุน้ำมีสภาวะหนัก จึงไหลลงต่ำ เหมือนน้ำที่ไหลลงต่ำเสมอ

• หยุดเดินในขณะคิดฟุ้งซ่าน

เมื่อใดที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านในขณะยกและเหยียบ พึงหยุดสภาวะการเคลื่อนไหวแล้วกำหนดความฟุ้งซ่านนั้นทันที บริกรรมว่า "คิดหนอๆ" ครั้นความคิดฟุ้งซ่านหายไปแล้ว จึงยกและเหยียบเท้าต่อไป แต่ในขณะย่างเท้า อย่าหยุดสภาวะการย่าง เพราะจะทำให้เสียความทรงตัวจนโอนเอนไปข้างใดข้างหนึ่ง พึงย่างเท้าพร้อมกับกำหนดรู้เท่าทันความฟุ้งซ่านนั้น



พึงสังเกตว่าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในช่วงไหนของการเดิน แล้วแก้ไขข้อบกพร่องในช่วงนั้นๆ กล่าวคือ ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะกำลังยก ย่าง เหยียบ แสดงว่าเราเดินช้าหรือเร็วเกินพอดี จึงทำให้จิตไม่อาจรับรู้เท่าทันปัจจุบันได้ ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในช่วงต่อระหว่างยก ย่าง เหยียบ แสดงว่าเราหยุดสภาวะเคลื่อนไหวในระยะนั้นๆ จึงไม่มีปัจจุบันให้จิตกำหนดรู้ ความฟุ้งซ่านจึงเกิดแทรกซ้อนได้ แต่ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดในขณะเหยียบ แสดงว่าเราก้าวยาวเกินเศษ ๓ ส่วน ๔ ของเท้า ส่งผลให้ตัวโยกไม่มั่นคง ความฟุ้งซ่านจึงเกิดขึ้นได้

- กำหนดรู้สภาวะการยืน ๑๐ ครั้งก่อนจะกลับตัวเดินต่อไป

สภาวะการยืน คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า[๑๘] สภาวะการยืนนี้เป็นลักษณะรวมของร่างกายทั้งหมดที่ตั้งตรง เปรียบเหมือนบ้านซึ่งเป็นที่รวมของส่วนประกอบต่างๆ คือ หลังคา เสา เพดาน ฯลฯ ดังนั้น เมื่อกำหนดรู้สภาวะการยืน จึงไม่ควรทำความรู้สึกตามอวัยวะทีละส่วน เช่น ศีรษะ ลำตัว แขน ขา เนื่องเพราะอวัยวะเหล่านี้เป็นสมมุติบัญญัติ ไม่ใช่อาการตั้งตรงที่เป็นลักษณะค้ำจุนของธาตุลม



เมื่อเดินสุดทางแล้วจะกลับตัว พึงตามรู้สภาวะการยืน ก่อนอื่นพึงหลับตาลงพร้อมกับกำหนดว่า "ปิดหนอ" แล้วตามรู้สภาวะการยืน ๑๐ ครั้ง คือ บริกรรมว่า "ยืนหนอๆๆ" ๓ ครั้งติดต่อกัน ๓ ช่วง ก็จะครบ ๙ ครั้ง แล้วบริกรรมว่า "ยืนหนอ" อีก ๑ ครั้ง ก็จะครบ ๑๐ ครั้ง แล้วลืมตาขึ้นพร้อมกับกำหนดว่า "เปิดหนอ" การบริกรรม ๑๐ ครั้งนี้ จะช่วยให้เรารับรู้สภาวะการยืนได้ชัดเจนกว่าบริกรรมเพียง ๓ ครั้ง

หลังจากกำหนดรู้สภาวะการยืนแล้ว พึงหันตัวกลับ บริกรรมว่า "กลับหนอๆๆ" ๓ คู่ ๖ ครั้ง เมื่อหันตัวกลับแล้วพึงเดินต่อไปทันที ไม่ต้องกำหนดรู้สภาวะการยืนอีก ทั้งนี้เพราะสภาวะการยืนเป็นอารมณ์นิ่งตามรู้ได้ยาก จึงไม่ควรทำบ่อยครั้งนัก

ช่วงห่างของเท้าในขณะยืน ควรห่างกันราว ๑ ฟุต ทั้งนี้เพื่อให้ยืนได้มั่นคง ไม่โยกตัว สำหรับผู้สูงอายุที่หลับตาแล้วเวียนศีรษะ ก็ไม่จำเป็นต้องหลับตา





● พึงกำหนดว่า "ได้ยินหนอๆ" เมื่อได้ยินเสียงดังรบกวนการปฏิบัติ

ในขณะปฏิบัติธรรมอยู่ อาจจะมีเสียงดังรบกวนการปฏิบัติบ้าง ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้สภาวะการได้ยินว่า "ได้ยินหนอๆ" โดยรับรู้สภาวะการได้ยิน ไม่ปรุงแต่งว่าเป็นเสียงของใคร มีความหมายอย่างไร และกำหนดรู้เพียง ๒-๓ ครั้งแล้วไม่ต้องสนใจ แต่ถ้าเป็นเสียงพัดลมหรือเสียงอื่นที่ไม่รบกวนการปฏิบัติก็ไม่ต้องสนใจ ให้ถือเป็นฉากหลังของการปฏิบัติ

● ในเวลาเดินขึ้นลงบันได พึงบริกรรมว่า "ขึ้นหนอ-ลงหนอ"

เมื่อยกเท้าขึ้น บริกรรมว่า "ขึ้นหนอ" เมื่อยกเท้าลง บริกรรมว่า "ลงหนอ" และควรเดินขึ้นลงบันไดในขั้นเดียวกันทีละขั้น เพื่อให้สภาวะการยกและเหยียบชัดเจน

● ควรเดินจงกรมก่อนนั่งกรรมฐานทุกครั้ง

การเดินจงกรมเป็นการปฏิบัติที่สำคัญกว่าการนั่ง เพราะสภาวะเคลื่อนไหวในเวลาเดินปรากฏชัดเจนกว่าสภาวะพองยุบในเวลานั่ง นักปฏิบัติจึงควรเดินจงกรมก่อนนั่งกรรมฐานทุกครั้ง ผู้ที่ไม่สูงอายุมีสุขภาพดีควรเดินจงกรมประมาณ ๑ ชั่วโมง แต่ผู้สูงอายุควรเดินราวครึ่งชั่วโมง หรือเดินตามกำลังของตน เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็เปลี่ยนไปนั่งกรรมฐาน



สรุปความว่า ขณะเดินจงกรมอยู่ นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้สภาวะการยก ย่าง เหยียบ ในแต่ละระยะ ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด โดยสังเกตเบื้องต้นและที่สุดของระยะเหล่านั้น อีกทั้งต้องกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านเมื่อรู้ตัวว่าคิดอยู่ จะทำให้จิตแนบชิดอยู่กับปัจจุบันคือสภาวะเคลื่อนไหวอยู่เสมอ

เท้าเป็นสมมุติบัญญัติที่ไม่มีจริง เป็นเพียงที่ประชุมกันของหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ เท้าของแต่ละคนก็ต่างกัน ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ขาวบ้าง ดำบ้าง ตามที่สมมุติกัน แต่สภาวะการเดินเป็นธาตุลมที่มีอยู่จริง ธาตุลมนี้มีลักษณะหย่อน-ตึง มีหน้าที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว

เมื่อเราตามรู้สภาวะเดินอยู่ จะรับรู้ว่ามีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งๆ ไปสู่อีกระยะหนึ่ง ไม่มีตัวเราของเราอยู่ในสภาวะเคลื่อนไหวนี้เลย พร้อมทั้งรับรู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวมีความต่อเนื่องเหมือนสายน้ำหรือเส้นด้าย มีสภาวะเบาในระยะยกและย่างเท้า และมีสภาวะหนักในขณะเหยียบ

ขณะนั้นความยึดติดผูกพันในตัวตนจะค่อยๆ คลายไป และแทนที่ด้วยปัญญาที่เข้าใจว่ามีเพียงสภาวธรรมที่ไม่ใช่บุคคล ตัวเราของเรา เมื่อนั้นอวิชชาที่เปรียบเหมือนเปลือกไข่จะบางลงตามลำดับ ตัณหาที่เหมือนยางเหนียวในฟองไข่จะค่อยๆ แห้งไป ลูกไก่ที่เหมือนปัญญาจะเจริญแก่กล้าขึ้นจนกระทั่งเจาะเปลือกไข่คืออวิชชาออกมาได้ในที่สุด



การนั่งกรรมฐาน

เมื่อเดินจงกรมจนครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว จึงเปลี่ยนมานั่งกรรมฐาน ในขณะย่อตัวเพื่อนั่งลงพึงตามรู้สภาวะการย่อตัว บริกรรมว่า "ลงหนอๆ" และพึงกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวแขนและขาในอิริยาบถนั่งนั้นๆ ด้วย มีข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้

- ขณะย่อตัวลงนั่ง พึงย่อตัวลงช้าๆ พร้อมกับสังเกตสภาวะหนักที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้น บริกรรมว่า "ลงหนอๆๆ"
- เมื่อนั่งลงแล้ว ควรกราบพระ ๓ ครั้ง เพื่อเพิ่มพูนสมาธิก่อนจะนั่งกรรมฐาน โดยตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด
- หลังจากกราบเสร็จแล้ว ควรขยับขาเปลี่ยนเป็นท่ากรรมฐาน โดยเคลื่อนไหวช้าๆ พร้อมทั้งตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวนั้น



• ท่านั่งทั่วไป คือนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือนั่งแบบเรียงเท้า โดยวางเท้าขวาไว้ด้านใน เท้าซ้ายไว้ด้านนอก หรือวางเท้าซ้ายไว้ด้านใน เท้าขวาไว้ด้านนอก

• นั่งหลังตรง แต่ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง

• หายใจยาวๆ ตามธรรมชาติ ตามรู้สภาวะการพอง-ยุบ โดยไม่บังคับลมหายใจ

การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้ากะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะภายในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด

ดังนั้น สภาวะการพอง-ยุบจึงเกิดจากลมภายในท้อง มีลักษณะหย่อนในเวลายุบและตึงในเวลาพอง นักปฏิบัติพึงบริกรรมในใจตามสภาวะที่เกิดขึ้นว่า “พอง-หนอ” “ยุบ-หนอ” กล่าวคือ เมื่อท้องเริ่มพองให้บริกรรมว่า “พอง” และบริกรรมว่า “หนอ” เมื่อสภาวะการพองสิ้นสุดลง เมื่อท้องเริ่มยุบให้บริกรรมว่า “ยุบ” และบริกรรมว่า “หนอ” เมื่อสภาวะการยุบสิ้นสุดลง



ขณะตามรู้สภาวะการพอง-ยุบ พึงจดจ่อที่สภาพตึงและหย่อนของธาตุลม อย่าใส่ใจต่อรูปร่างคือท้อง แม้ว่าสภาวะพองยุบจะเนื่องกับท้อง แต่ท้องเป็นบัญญัติ ส่วนอาการเหล่านี้เป็นสภาวธรรม เหมือนคนไปหลบแดดอยู่ที่เงาไม้ แม้ว่าเงาไม้จะเกิดจากต้นไม้ แต่เป็นคนละสิ่งกัน

- ถ้าเกิดความคิดฟุ้งซ่านในขณะนั่ง พึงกำหนดทันทีว่า "คิดหนอ ๆ" หรือ "ฟุ้งหนอ ๆ" ตอนแรกอาจจะยังไม่รู้ตัวทันทีว่าคิดฟุ้งซ่านอยู่ เมื่อใดที่รู้ตัวก็พึงกำหนดในเวลานั้น

- อย่าขยับร่างกายส่วนล่างเพื่อหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา

โดยทั่วไปเมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะนั่งนาน นักปฏิบัติมักจะขยับร่างกายส่วนล่างเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนานั้น การกระทำเช่นนี้จะส่งผลให้เราเคยชินกับการขยับตัวอยู่เสมอเมื่อมีทุกขเวทนา และสติที่ระลึกรู้ก็จะขาดช่วงไม่ต่อเนื่อง ดังนั้นจึงควรอดทนกำหนดรู้ทุกขเวทนาสักระยะหนึ่ง ต่อเมื่อทนต่อไปไม่ได้จึงควรลุกขึ้นเดินจงกรมต่อไป แต่ถ้าหากร่างกายส่วนบนโน้มลงอย่างเผลอสติ พึงยืดขึ้นช้า ๆ พร้อมกับบริกรรมว่า "เหยียดหนอ ๆ" หรือ "ยืดหนอ ๆ"





● เมื่อสภาวะการพองยุบไม่ชัดเจน พึงตามรู้สภาวะการนั่ง-ถูกแทนสภาวะพองยุบ

ขณะที่จิตสงบตั้งมั่นด้วยสมาธินั้น หัวใจจะเต้นช้าลง ลมหายใจละเอียดขึ้นตามลำดับ ส่งผลให้สภาวะการพองยุบที่เนื่องกับลมหายใจไม่ปรากฏชัด เมื่อนั้น เราไม่ควรสนใจสภาวะการพองยุบที่ไม่ชัดเจนนั้น พึงเปลี่ยนไปกำหนดสิ่งที่ชัดเจนกว่า เพราะแม้เราจะตั้งใจตามรู้สภาวะการพองยุบที่ไม่ชัดเจน ก็จะจับสภาวะนั้นไม่ได้ ส่งผลให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านแทรกซ้อน ความจริงจิตของเรานั้นมีธรรมชาติรับรู้สิ่งที่มาปรากฏชัดทางทวารต่างๆ เอง โดยเราไม่จำเป็นต้องเลือกหาเลย มีคำสอนที่โบราณาจารย์กล่าวไว้ว่า พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่มาปรากฏชัด[๑๙]

อารมณ์ที่ใช้กำหนดรู้แทนสภาวะการพองยุบในขณะนั่ง คือ สภาวะการนั่ง และสภาวะการถูก สภาวะการนั่ง คือ อาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนและงอคู้ของร่างกายส่วนล่าง[๒๐] สภาวะการนั่งนี้จัดเป็นธาตุลมที่นับเข้าในธาตุกรรมฐานในหมวดกายานุปัสสนา (การตามรู้กองรูป) ส่วนสภาวะการถูก คือ ลักษณะกระทบสัมผัสของรูปธรรม ๒ สิ่งอันได้แก่อวัยวะที่กระทบกัน เช่น ริมฝีปาก นิ้วมือ ฝ่ามือ ที่วางชนกัน หรืออวัยวะที่กระทบกับสิ่งนอกกาย เช่น สะโพก ตาตุ่ม ฯลฯ ที่กระทบกับพื้น สภาวะการถูกจัดเป็นลักษณะกระทบ (โผฏฐัพพารมณ์) ที่เป็นหนึ่งในธรรมานุปัสสนา (การตามรู้สภาวะ)



สภาวะการนั่งมีสภาพนิ่งไม่ไหวติงต่างจากพองยุบที่เคลื่อนไหว ทำให้รับรู้ได้ยาก แต่สภาวะการถูกมักชัดเจนกว่า โดยเฉพาะสภาวะถูกที่หัวแม่มือซึ่งกระทบกันอยู่เป็นสิ่งที่ชัดเจนสำหรับทุกคน จึงควรตามรู้สภาวะถูกในที่นั้น บริกรรมว่า "ถูกหนอๆ" บางคราวพึงตามรู้สภาวะสัมผัสที่หัวแม่มือก่อนแล้ว จึงตามรู้สภาวะสัมผัสของริมฝีปากโดยบริกรรมสลับกันว่า "ถูกหนอๆ" จุดทั้งสองนี้ชัดเจนมากกว่าที่อื่น เพราะเป็นส่วนที่ร่างกายสัมผัสกัน ไม่ควรกำหนดรู้ในบริเวณที่อวัยวะกระทบกับสิ่งนอกกาย เช่น สะโพก ตาตุ่ม ที่กระทบกับพื้น เพราะกายประสาทมิได้สัมผัสกัน สภาวะสัมผัสจัดเป็นลักษณะกระทบ (โผฏฐัพพารมณ์) ซึ่งรวมอยู่ในธรรมานุปัสสนา (การตามรู้สภาวธรรม)

ขณะที่กำหนดว่า "ถูกหนอ" อย่าขยับหรือกดส่วนที่สัมผัสกัน เพราะจะทำให้เรารับรู้เพียงสมมุติบัญญัติ ควรวางนิ้วชนกันเบาๆ หรือปิดปากสบายๆ แล้วตามรู้สภาวะสัมผัสที่เป็นสภาวธรรม ขณะนั้นพึงสังเกตรู้ลักษณะดูดติดกันที่เป็นสภาวะเกาะกุมของธาตุน้ำ บางคราวที่มีสมาธิมากจะรู้สึกว่าบริเวณที่สัมผัสนั้นดูดติดกันจนแยกไม่ออก

อย่างไรก็ตาม ครั้นกำหนดได้สักระยะหนึ่งแล้วเกิดอาการชา อาจส่งผลให้อาการสัมผัสไม่ปรากฏชัด ขณะนั้นควรที่จะเปลี่ยนไปกำหนดสภาวะการถูกในบริเวณอื่นที่ชัดเจนกว่า และถ้าหากรู้สึกว่าคำบริกรรมทำให้การตามรู้สภาวะสัมผัสไม่ชัดเจน ก็พึงตามรู้สภาวะสัมผัสโดยไม่ต้องบริกรรม





● กำหนดสภาวะการนั่ง-ถูก ในระยะสุดพองและสุดยุบ

จิตที่มีสมาธิเพิ่มขึ้นจะรับรู้ว่ามีช่วงว่างในระยะสุดพองและสุดยุบ คือ เมื่อสภาวะการพองสิ้นสุดแล้ว สภาวะการยุบยังไม่เกิดขึ้นทันที หรือเมื่อสภาวะการยุบสิ้นสุดแล้ว สภาวะการพองยังไม่เกิดขึ้นทันที ขณะนั้นพึงกำหนดว่า "ถูกหนอ ๆ" หรือ "นั่งหนอ" "ถูกหนอ" ราว ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง หรือ ๓ ครั้ง เพื่อให้จิตรับรู้ปัจจุบันในช่วงว่างดังกล่าวนั้น

ถ้าไม่กำหนดดังนี้ นักปฏิบัติมักจะผงะไปด้านหลัง หรือตัวงอไปด้านหน้า นี้คือภาวะที่สมาธิมีมากกว่าวิริยะ ทำให้ความง่วงครอบงำจิต หรือบางคราวก็คิดฟุ้งซ่าน ข้อนี้คือภาวะที่วิริยะมีมากกว่าสมาธิ การกำหนดเพิ่มจากเดิมในระยะสุดพองสุดยุบนี้ ทำให้วิริยะกับสมาธิสมดุลย์กัน ส่งผลให้ไม่ง่วงและไม่ฟุ้งในระยะเหล่านั้น

● ถ้าสภาวะการยุบเกิดขึ้นนานจนแน่นท้องจุกเสียด พึงตามรู้สภาวะการยุบเพียงชั่วครู่แล้วหายใจเข้าทันที

บางขณะสภาวะการยุบเกิดนานจนเหมือนกับยุบไปติดกระดูกสันหลัง ทำให้แน่นท้องจุกเสียด วิธีแก้ง่าย ๆ คือ ให้ตามรู้เพียงชั่วครู่แล้วหายใจเข้าทันที ไม่ต้องตามรู้จนสภาวะการยุบสิ้นสุดลง เมื่อทำดังนี้สักครู่ สภาวะการยุบที่เกิดนานจนแน่นท้องจุกเสียดจะหายไปเอง



● พึงกำหนดความรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา ทางกายและใจตามสภาวะที่เกิดขึ้น

ถ้ามีทุกขเวทนาทางกาย เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน พึงกำหนดตามสภาวะนั้นๆ ว่า "เจ็บหนอ" "ปวดหนอ" "เมื่อยหนอ" "ชาหนอ" "คันหนอ" เมื่อสภาวะดังกล่าวทุเลาหรือหายไปแล้ว ก็พึงกลับไปกำหนดสภาวะทางกายที่ชัดเจนคือสภาวะพอง-ยุบ-นั่ง-ถูกตามสมควร หากมีทุกขเวทนาทางใจ เช่น ความเสียใจ วิตกกังวล ก็พึงกำหนดว่า "เสียใจหนอ" "ห่วงหนอ"

ถ้ารู้สึกเป็นสุขทางกายและใจ พึงกำหนดตามสภาวะว่า "สุขหนอๆ" "สบายหนอๆ" "อิ่มใจหนอๆ"

ถ้ามีความรู้สึกวางเฉยในขณะที่สุขเวทนา หรือทุกขเวทนาหายไป พึงกำหนดว่า "เฉยหนอๆ"

● การตามรู้ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉยนั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้หยั่งรู้ว่ามีเพียงสภาวะที่เป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย ไม่มีบุคคล ตัวเรา ของเรา และสภาวะเหล่านี้มีลักษณะแปรปรวน ไม่จีรังยั่งยืน ดังนั้น จึงอย่าอยากให้ทุกข์หายไปหรือไม่อยากให้ทุกข์เกิด เพราะความอยากให้ทุกข์หายเป็นความโลภ ความไม่อยากให้ทุกข์เกิดเป็นความโกรธ



• เมื่อรู้สึกว่าเป็นทุกข์ อย่าเกร็งร่างกาย อย่าเครียดกับการกำหนด ควรจดจ่อจี้ลงไปในสถานที่ซึ่งปวดที่สุด โดยสังเกตว่าปวดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก บริกรรมว่า "ปวดหนอๆ" ถ้าทำเช่นนี้แล้วรู้สึกว่าทนความปวดไม่ได้ พึงสักแต่ตามรู้อย่างผิวเผินโดยไม่ต้องบริกรรม หรือเปลี่ยนไปกำหนดสภาวะอื่นเช่นพองยุบ เป็นต้น

• ทุกขเวทนาเป็นมิตรที่ดีของนักปฏิบัติ คนส่วนใหญ่มักไม่คิดฟุ้งซ่านถึงผู้อื่นในขณะเกิดทุกขเวทนา แต่จะมีจิตจดจ่ออยู่ที่ทุกขเวทนานั้น ทั้งนี้เพราะไม่มีใครรักคนอื่นมากกว่าตน

• ทุกขเวทนาเป็นกุญแจไขประตูไปสู่พระนิพพาน จงอดทนกำหนดตามสมควร ความอดทนในข้อนี้เรียกว่า ขันติสังวร[๒๑] เมื่อทนไม่ได้แล้วพึงลุกขึ้นเดินจงกรมเพื่อเพิ่มพูนสมาธิต่อไป





อิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย คือ อาการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ที่นอกเหนือไปจากการยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเรียกว่าอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ กล่าวคือ เวลาลุกขึ้นจากที่นอน พับผ้าห่ม ล้างหน้า แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ รับประทานอาหาร เป็นต้น เหล่านี้เป็นอาการของอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น

นักปฏิบัติพึงเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยช้าๆ เหมือนคนป่วยหนัก และกำหนดรู้ตามสภาวะไปด้วยทุกๆ ระยะที่เคลื่อนไหว จะทำให้รับรู้สภาวะเบาหนักได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา เหมือนใบพัดที่หมุนช้าๆ คนดูจะเห็นชัดว่ามีใบพัดกี่ใบหมุนอยู่ มีภาษิตบทหนึ่งที่พระกัจจายนเถระกล่าวไว้ว่า

แม้มีตาก็ควรทำเป็นคนบอด แม้มีหูก็ควรทำเป็นคนหนวก แม้มีปัญญาก็ควรทำเป็นคนใบ้ แม้มีพละกำลังก็ควรทำเป็นคนไร้กำลัง[๒๒]



ขณะเริ่มปฏิบัติในวันแรกๆ นักปฏิบัติพึงเคลื่อนไหวช้าๆ พอที่จะบริกรรมได้สัก ๕ ครั้งก่อน ในทุกอิริยาบถที่เหยียดแขน คู้แขน เหยียดมือ คู้มือ ฯลฯ เมื่อผ่านไป ๒ - ๓ วันแล้วจิตจะมีสมาธิมากขึ้น จึงควรเพิ่มการกำหนดโดยบริกรรมให้ได้ ๑๐ ครั้งเป็นอย่างน้อย จะทำให้สภาวะเคลื่อนไหวช้ากว่าเดิม ๒ เท่า เมื่อเป็นดังนี้ เราจะรับรู้สภาวะหนักเบาได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

- พึงตามรู้สภาวะเบาในขณะยกมือ ยื่นมือ ลุกขึ้น ฯลฯ และตามรู้สภาวะหนักในขณะวางมือ ย่อตัว ฯลฯ โดยเคลื่อนไหวช้าๆ

- ขณะทำธุระส่วนตัวในสถานที่ที่ต้องใช้ร่วมกับคนอื่น เช่น ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ เข้าห้องน้ำ พึงทำตามปกติไม่ช้ามาก โดยกำหนดเพียง ๒-๓ ครั้งในแต่ละสภาวะเคลื่อนไหว

- คำบริกรรมที่ใช้มากในระหว่างปฏิบัติ คือ
  - ขึ้นหนอ ใช้ในขณะยกมือ ลุกขึ้น
  - ลงหนอ ใช้ในขณะวางมือ ย่อตัวลง
  - เหยียดหนอ ใช้ในขณะยื่นมือ ยื่นขา ยืดตัว
  - คู้หนอ ใช้ในขณะหดมือ หดขา หดตัว
  - เคลื่อนหนอ ใช้ในขณะเคลื่อนเป็นแนวนอนในเวลาพับผ้า หรือเมื่อไม่รู้ว่าจะบริกรรมอย่างไร ก็พึงบริกรรมว่า “เคลื่อนหนอ”



● พึงกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านในเวลาที่เคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยอีกด้วย

● ขณะแปรงฟัน พึงกำหนดรู้สภาวะการเหยียด คู้ ของแขนและร่างกายก่อน แล้วตามรู้สภาวะสัมผัสที่ขนแปรงถูกกับฟัน โดยบริกรรมว่า “แปรงหนอๆ” หรือ “ถูกหนอๆ” อีกนัยหนึ่ง พึงตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวของมือ บริกรรมว่า “เคลื่อนหนอๆ” ก็ได้

● ขณะปิด-เปิดประตู ไม่พึงบริกรรมว่า “ปิดหนอ” “เปิดหนอ” เพราะลักษณะปิด-เปิดเกี่ยวกับประตู ไม่ใช่อาการของตัวเรา ในขณะนั้น พึงบริกรรมว่า “เหยียดหนอๆ” “หมุนหนอๆ” “ดันหนอๆ” เป็นต้น ตามสภาวะนั้นๆ

● ขณะดื่มน้ำ พึงบริกรรมว่า “ดูดหนอๆ” และ “กลืนหนอๆ” ตามสภาวะ



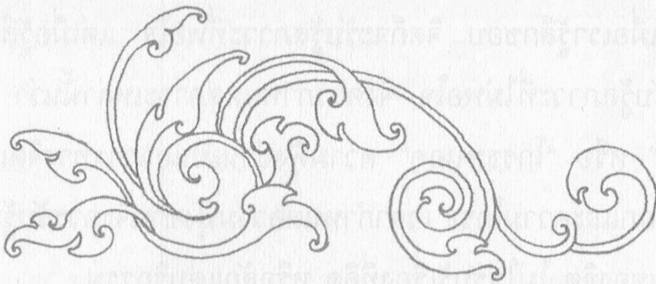
• ขณะรับประทานอาหาร ควรใช้มือขวาจับช้อนไว้เสมอ วางมือซ้ายลงบนโต๊ะหรือข้างกาย เมื่อต้องการจับส้อมจึงยกมือซ้ายไปจับ ถ้าวางมือขวาลงจากช้อนจะทำให้เสียเวลายื่นมือไปจับช้อนอีก และควรเคลื่อนไหวมือทีละข้างในขณะที่รับประทาน ทั้งนี้เพื่อให้กำหนดสภาวะเคลื่อนไหวได้โดยละเอียด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ

- เมื่อยกมือขึ้น บริกรรมว่า "ขึ้นหนอๆ" หรือ "ยกหนอๆ"
- เมื่อเหยียดมือไปข้างหน้า บริกรรมว่า "เหยียดหนอๆ" หรือ "ยื่นหนอๆ"
- เมื่อวางมือลง บริกรรมว่า "ลงหนอๆ" หรือ "วางหนอๆ"
- เมื่อมือถูกช้อน บริกรรมว่า "ถูกหนอ"
- เมื่อยื่นมือไปตักอาหาร บริกรรมว่า "เหยียดหนอๆ"
- เมื่อตักอาหาร บริกรรมว่า "ตักหนอๆ"
- เมื่อยกมือขึ้น บริกรรมว่า "ขึ้นหนอๆ"
- เมื่อคู้มือกลับ บริกรรมว่า "คู้หนอๆ"
- เมื่อยกมือขึ้น บริกรรมว่า "ขึ้นหนอๆ"
- เมื่ออ้าปาก บริกรรมว่า "อ้าหนอ"
- เมื่อใส่อาหาร บริกรรมว่า "ใส่หนอๆ"
- เมื่อดึงช้อนออก บริกรรมว่า "ดึงหนอๆ"
- เมื่อวางมือลง บริกรรมว่า "ลงหนอๆ"
- เมื่อมือถูกโต๊ะ บริกรรมว่า "ถูกหนอ"
- เมื่อเริ่มเคี้ยวอาหาร บริกรรมว่า "เคี้ยวหนอๆ"
- เมื่อกลืนอาหาร บริกรรมว่า "กลืนหนอๆ"



- ถ้ารสอาหารชัดเจน พึงกำหนดรู้ตามสภาวะว่า "หวานหนอ ๆ" "เผ็ดหนอ ๆ" ถ้าชอบหรือไม่ชอบรสอาหาร พึงกำหนดว่า "ชอบหนอ ๆ" "ไม่ชอบหนอ ๆ"

นักปฏิบัติที่รับรู้สภาวะเบาหนักเสมอตลอดเวลาที่เดินจงกรมและเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย ย่อมจะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างรวดเร็วเพราะได้รับรู้สภาวะล้วนๆ โดยไม่มีรูปร่างสัณฐาน แต่ถ้าหากรับรู้อาการเคลื่อนไหวโดยที่ไม่มีสภาวะเบาหนักเกิดร่วมด้วย จัดว่ายังไม่เกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะของรูปนามอย่างแท้จริง





ความฟุ้งซ่าน

ความฟุ้งซ่าน คือ ความรู้สึกว่าเรากำลังคิดเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวกับบุคคลหรือสถานที่ การกำหนดความฟุ้งซ่าน คือ การกำหนดความรู้สึกที่กำลังคิดอยู่นั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือการกำหนดจิตที่คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง

เมื่อเรารู้สึกชอบ จิตก็จะรับรู้สภาวะที่พอใจ แต่เมื่อรู้สึกโกรธ จิตจะรับรู้สภาวะที่ไม่พอใจ จึงควรกำหนดสภาวะเหล่านั้นว่า “ชอบหนอๆ” หรือ “โกรธหนอๆ” ความฟุ้งซ่านเป็นอาการทางจิตเหมือนความโลภและความโกรธ เวลากำหนดความฟุ้งซ่านจึงควรรับรู้อาการซัดส่ายของจิต ไม่ใช่รับรู้เรื่องที่คิด หรือสักแต่บริกรรม



ขณะกำหนดความฟุ้งซ่านอยู่ นักปฏิบัติพึงรับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้เรื่องที่กำลังคิดอยู่ เพราะความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านเป็นสภาวธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่ เป็นบัญญัติ และอารมณ์ของสติในการปฏิบัติต้องเป็นสภาวธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ขณะที่เราเห็นอาหารที่ชอบ อาการชอบย่อมเกิดขึ้น อาการชอบนี้เป็นสภาวธรรมความโลภ อาหารที่ชอบเป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อาการชอบ ไม่ใช่อาหาร เมื่อเห็นอาหารที่ไม่ชอบ อาการไม่ชอบย่อมเกิดขึ้น อาการไม่ชอบนี้เป็นสภาวธรรมความโกรธ อาหารที่ไม่ชอบเป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อาการไม่ชอบ ไม่ใช่อาหาร ในขณะที่คิดถึงบ้าน บุคคล วัตถุสิ่งของ เรื่องราวที่คิดอยู่เป็นบัญญัติ ส่วนอาการคิด เป็นสภาวธรรมความฟุ้งซ่าน เราต้องกำหนดที่อาการคิด ไม่ใช่เรื่องราวที่กำลังคิดอยู่

อาการคิดฟุ้งซ่านนั้นต่างจากอาการชอบและไม่ชอบ เพราะเมื่อคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่งเราจะรับรู้บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดทันที ดังนั้น การกำหนดรู้สภาวะความฟุ้งซ่านจึงทำได้ยาก อย่างไรก็ดี เบื้องแรกนั้นพึงกำหนดว่า “คิดหนอๆ” โดยรับรู้เรื่องราวผสมไปด้วย ต่อเมื่อสมาธิมีมากขึ้น เราจะกำหนดว่า “คิดหนอๆ” ได้ทันทีเมื่อจิตซัดส่ายออกไปจากปัจจุบัน ขณะนั้นจะไม่รับรู้ว่ากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ นี้คือการรับรู้สภาวะความฟุ้งซ่านอย่างแท้จริง



จิตของเรารับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทันอาการคิด เรื่องที่คิดอยู่ก็จะหายไปเอง ไม่มีใครคิดเรื่อง ๒ เรื่องในขณะเดียวกันได้ วิธีกำหนดความฟุ้งซ่านมีดังนี้

- อย่าตามคิดเรื่องราว

เรื่องที่คิดเป็นบัญญัติที่ไม่มีจริงโดยสภาวะ จึงไม่ควรตามคิดเรื่องที่คิดฟุ้งซ่านอยู่

- อย่าสักแต่บริกรรม โดยไม่รับรู้อาการซัดส่ายของจิต

คำบริกรรมช่วยให้เรารู้ตัวว่าระลึกรู้ปัจจุบันอยู่ แต่จงอย่าให้คำบริกรรมครอบงำจิต โดยสักแต่บริกรรม

- อย่าปัดความฟุ้งซ่านออกไปโดยไม่กำหนด

ความฟุ้งซ่านเป็นหนึ่งในอารมณ์กรรมฐานที่พึงกำหนดรู้เรียกว่าจิตตานุปัสสนา (การตามรู้จิต) เป็นประตูบานหนึ่งในประตู ๔ บานที่ทอดไปสู่พระนิพพานที่เรียกว่า อมตมหานคร ประตู ๔ บานนั้น คือ กาย (กองรูป) เวทนา (ความรู้สึก) จิต และสภาวะ ดังนั้น จึงควรสำเหนียกในใจว่า ฟุ้งไม่กลัว กลัวไม่กำหนด

บางท่านไม่สนใจกำหนดความฟุ้งซ่าน เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านก็ดึงจิตจากความฟุ้งซ่านให้กลับมารับรู้ปัจจุบัน การทำเช่นนี้ส่งผลให้เหนื่อยและเครียดกับการปฏิบัติ การเจริญสตินั้นคือการสังเกตดูโดยยอมรับทุกสิ่งที่มาปรากฏ การปัดความฟุ้งซ่านออกไปในลักษณะนี้จึงไม่ถูกต้อง





ผู้ที่ไม่คิดฟุ้งซ่านมีจำพวกเดียว คือพระอรหันต์ ดังนั้น อย่ากลัวความฟุ้งซ่าน เรากำหนดรู้ความฟุ้งซ่านเพื่อให้รับรู้สภาวะคืออาการที่จิตซัดส่ายออกไปจากปัจจุบัน เมื่อกำหนดบ่อยๆ เช่นนี้ ความฟุ้งซ่านจะลดน้อยไปเอง เหมือนการดูหนังฟิลม์ขาดบ่อยๆ เราจะไม่อยากดู หรือเหมือนม้าที่ถูกกระชากบังเหียนบ่อยๆ ในที่สุดจะวิ่งไปตามคำสั่งของนายสารถี ด้วยเหตุนี้ เมื่อใดที่รู้สึกตัวว่าคิดฟุ้งซ่านพึงกำหนดรู้ทันที อย่าปล่อยให้ถูกความคิดครอบงำ ต่อมาเราจะรับรู้ความฟุ้งซ่านได้เร็วขึ้นเรื่อยๆ จากประโยคเป็นวลี และพยางค์ ในที่สุดก็จะรับรู้อาการซัดส่ายของจิต โดยไม่รับรู้เรื่องที่กำลังคิดอยู่

● ควรกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านจนกว่าจะหายไป

ส่วนใหญ่นักปฏิบัติมักกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านราว ๑-๒ ครั้ง ความฟุ้งซ่านก็จะหายไปเอง บางคราวต้องกำหนดนาน ๔-๕ ครั้ง และอาจกำหนดว่า "อยากคิดหนอ" ๑ ครั้งเมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นอีกหลังจากกำหนดรู้ไปแล้ว เพราะทุกคนอยากคิดให้จบเรื่อง หรือเมื่อคิดจบแล้วก็มักคิดเรื่องนั้นซ้ำอีกวนเวียนไปเรื่อยๆ

● ควรกำหนดตามอาการที่คิดฟุ้งอยู่ เช่น "ชอบหนอ" "โกรธหนอ" "ห่วงหนอ" เป็นต้น

ถ้ามีความชอบเกิดร่วมกับความฟุ้ง พึงกำหนดว่า "ชอบหนอๆ" ถ้ามีความโกรธเกิดร่วม พึงกำหนดว่า "โกรธหนอๆ" ถ้ามีอาการห่วงกังวล พึงกำหนดว่า "ห่วงหนอๆ" ตามอาการนั้นๆ ในขณะนั้นความฟุ้งซ่านได้เกิดร่วมกับความโลภหรือความโกรธ แต่ความโลภและความ



โกรธเด่นชัดกว่า จึงไม่ควรกำหนดว่า "คิดหนอๆ" เพราะว่าไม่ตรงกับอาการ ในข้อนี้ความฟุ้งซ่านเหมือนแสงจันทร์ในเวลากลางวัน ส่วนความโลภและความโกรธเหมือนแสงอาทิตย์ที่เด่นชัดจนกลบแสงจันทร์

การกำหนดว่า "ชอบหนอ" "โกรธหนอ" ไม่ทำให้เราชอบหรือโกรธเลย เพราะจิตของเรามีสติระลึกรู้สภาวะความชอบหรือโกรธ เมื่อรู้เท่าทันกิเลสกิเลสก็ครอบงำจิตไม่ได้ ความโลภและความโกรธจะค่อยๆ ลดน้อยลงจนกระทั่งหายไป แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทันกิเลส คิดปรุงแต่งสิ่งที่คิดชอบหรือโกรธอันเป็นสมมุติบัญญัติ กิเลสก็จะเพิ่มพูนมากขึ้น

● ไม่ควรใช้คำบริกรรมสองอย่างว่า "คิดหนอ" หรือ "ฟุ้งหนอ" คู่กันไป

การใช้คำบริกรรมว่า "คิดหนอ" "ฟุ้งหนอ" มักทำให้จิตรับรู้คำบริกรรมเป็นอารมณ์มากกว่าสภาวะความฟุ้งซ่าน จึงควรบริกรรมว่า "คิดหนอ" ในกรณีที่รับรู้เรื่องราว หรือบริกรรมว่า "ฟุ้งหนอ" ในเมื่อยังไม่รับรู้ว่าคิดถึงเรื่องอะไร

● ถ้าหากลืมกำหนดความฟุ้งซ่านแล้วไประลึกรู้ปัจจุบัน พึงกำหนดทวนว่า "คิดหนอๆ" ๑-๒ ครั้ง

การกำหนดทวนในลักษณะนี้ แม้จะไม่ใช่การระลึกรู้ปัจจุบันจริงๆ แต่ก็เป็นวิธีที่ช่วยให้เรากำหนดรู้ความฟุ้งซ่านได้อย่างรวดเร็วในโอกาสต่อไป



ลักษณะของสภาวธรรม

สภาวธรรมคือรูปนามทั้งหมด มีลักษณะประจำตัวตามธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ

๑. สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี

๒. สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

ลักษณะพิเศษของรูปกับนามนั้น เหมือนรูปร่างหน้าตาทางกายภาพของสัตว์แต่ละพันธุ์ เช่น ลิง มีหัวมีตัวอย่างลิง เสือมีหัวมีตัวมีหางมีลายอย่างเสือ ช้างก็มีหัวมีตัวมีงวงมีงาอย่างช้าง ฯลฯ สัตว์แต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมของตนซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกว่าต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ



ในทำนองเดียวกัน รูปนามที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ลักษณะเฉพาะของสีไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะเฉพาะของเสียง ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของกลิ่น ลักษณะเฉพาะของกลิ่น ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของรส ลักษณะเฉพาะของรส ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของสัมผัสคือความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความโลภมีลักษณะทะยานอยาก แต่ศรัทธามีลักษณะผ่องใส ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ แต่เมตตามีลักษณะอ่อนโยนปรารถนาดี ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย แต่สมาธิมีลักษณะตั้งมั่น เป็นต้น

ความจริงรูปนามเหล่านี้ไม่มีชื่อเรียก เกิดดับตามเหตุปัจจัยทางทวารทั้ง ๖ ต่อมาเพื่อให้สามารถสื่อความหมายกันได้ มนุษย์ได้คิดตั้งชื่อให้กับธรรมชาติเหล่านี้ว่า สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง โลภ โกรธ รัก ชัง เป็นต้น ถึงแม้ว่าแต่ละภาษาจะตั้งชื่อไว้ต่างกัน แต่รูปนามเหล่านี้จะคงสภาพเดิมของมันอยู่เสมอไม่เปลี่ยนแปร ลักษณะแข็งอันปรากฏที่ฝ่าพระหัตถ์ของพระราชาในขณะที่กำเหรียญทอง ไม่ต่างจากความแข็งที่ปรากฏในฝ่ามือของยาจกในขณะกำเศษเงินที่คนโยนให้ ความโลภของคนไม่ต่างจากความโลภของสัตว์ ความโกรธของคนไทย ฝรั่ง จีน แขก เป็นแบบเดียวกันหมด ดังนั้น รูปนามทุกอย่างที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวตามสภาวะของตน



ส่วนลักษณะทั่วไปนั้น เกี่ยวกับรูปนามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในทุกทวาร ที่เป็นภายในและภายนอก มีชีวิตและไม่มีชีวิต สรรพสิ่งในสากลจักรวาลล้วนตกอยู่ในลักษณะทั่วไปอันได้แก่ ความไม่เที่ยง คือความเกิดขึ้นแล้วดับไปไม่จีรังยั่งยืน ความทุกข์ คือความทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมที่เริ่มเกิดขึ้น ความไม่ใช่ตัวตน คือความไม่อยู่ในอำนาจของตนที่ต้องการจะให้เที่ยงทนถาวรและเป็นสุขเสมอ ลักษณะทั่วไปนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ คือลักษณะ ๓ ประการเหล่านั้น

สมมุติบัญญัติที่ทุกคนรับรู้ในเวลาทั่วไปนั้น เปรียบเสมือนเปลือกไม้ สภาวลักษณะของรูปนามเหมือนเนื้อไม้ สามัญญลักษณะเหมือนแก่นไม้ โดยปกติเราต้องถากเปลือกไม้และเนื้อไม้ออกก่อนจึงจะได้แก่นไม้ ในทำนองเดียวกัน เราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อน แล้วรับรู้สภาวลักษณะเป็นเบื้องแรก ต่อมาจึงจะหยั่งรู้สามัญญ-ลักษณะ





ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ สมาธิที่เกิดร่วมกับสติก็จะค่อยๆ มีกำลังมากขึ้นจนเทียบเท่าอุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้จะแนบแน่น) ในสมถกรรมฐาน[๒๓] เมื่อนั้น จิตจะหมดจดจากนิวรณ์ (สภาพกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในธรรม) บรรลุถึงความหมดจดแห่งจิต (จิตตวิสุทธิ) แล้ววิปัสสนาญาณที่เรียกว่า ความหมดจดแห่งความเห็น (ทิฏฐิวิสุทธิ) เป็นต้น ก็จะพัฒนาขึ้นตามลำดับจนกระทั่งเกิดอรหัตมรรคที่กำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง เปรียบดังการสีไฟอย่างต่อเนื่องที่ก่อให้เกิดความร้อนและเปลวไฟขึ้น การสีไฟอย่างต่อเนื่องเปรียบเหมือนสติ ความร้อนเหมือนสมาธิ เปลวไฟเหมือนปัญญา มีพระพุทธวจนะเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง[๒๔]





ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้มีจิตตั้งมั่นแม้ไม่ตั้งใจว่าเราจะรู้เห็นตามความเป็นจริง การที่เขารู้เห็นตามความเป็นจริงนี้ เป็นธรรมดา [ในโลก] ๒๕

มีข้อสังเกตที่แสดงว่านักปฏิบัติเริ่มประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนี้

- สภาวะการพอง-ยุบ-นั่ง-ถูก สภาวะการเดิน ฯลฯ ชัดเจน ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันในขณะที่อารมณ์เหล่านั้นดำเนินไปอยู่

- สภาวะของธาตุอันได้แก่ความเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง ไหล-เกาะกุม ปรากฏขึ้นในเวลาเดินและนั่ง ฯลฯ

- ขณะเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้สึกว่าสภาวะเคลื่อนไหวต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ มีสภาวะเบาในเวลายก-ย่าง และหนักในเวลาเหยียบ สามารถสังเกตรู้เบื้องต้นและที่สุดของสภาวะยก ย่าง เหยียบในแต่ละระยะได้ชัดเจน

- สามารถตามรู้สภาวะเบา-หนัก ในเวลาเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยได้ตลอดเวลา

- นั่งได้นานขึ้นครบ ๑ ชั่วโมงและ ๑ ชั่วโมงครึ่งตามลำดับ แม้จะเกิดทุกขเวทนาก็ไม่รู้สึกว่าเป็นตัวเราที่ปวดอยู่ เข้าใจว่าเป็นเพียงความรู้สึกที่ไม่น่าปรารถนาเท่านั้น และต่อมาก็จะครอบงำทุกขเวทนาจนหายไปได้





● กำหนดความฟุ้งซ่านในขณะเดินและนั่งได้เร็วกว่าเดิม โดยรู้สึกว่าคิดฟุ้งซ่านอยู่เมื่อเริ่มคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่านจนจบเรื่องเหมือนเวลาเริ่มปฏิบัติ และต่อมาความฟุ้งซ่านจะลดน้อยลงตามลำดับ

● บางขณะเกิดปีติในลักษณะต่างๆ คือ น้ำตาไหล ขนลุก มีกระแสไฟฟ้าแล่นอยู่ในร่างกาย หรืออยู่ในกระแสคลื่น รู้สึกว่าตัวลอยขึ้นไปข้างบน มีความเย็นแล่นซาบซ่านอยู่ในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งหมด นี่คืออาการของปีติ ๕ ประการ คือ ขุททกาปีติ (ปีติเล็กน้อย) ขณิกาปีติ (ปีติชั่วขณะ) โอกกันติกาปีติ (ปีติท่วมทับ) อุพเพงคาปีติ (ปีติโลดโผน) และผรณาปีติ (ปีติซาบซ่าน)

● เห็นแสงสว่าง หรือเกิดความสุขอย่างท่วมท้นที่ไม่เคยพบมาก่อน





ข้อผิดพลาดในการปฏิบัติ

● รับรู้รูปร่าง

การรับรู้รูปร่าง คือ การรับรู้มือ เท้า ท้อง ฯลฯ ที่เกิดร่วมกับสภาวะการเคลื่อนไหว ไม่สักแต่ตามรู้สภาวะเท่านั้น

● รับรู้คำบริกรรม

การรับรู้คำบริกรรม คือ การรับรู้คำพูดที่กล่าวในใจว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" "เดินหนอ" ฯลฯ โดยไม่ตามรู้สภาวะ

● ปรุงแต่งอารมณ์

การปรุงแต่งอารมณ์ คือ การอยากให้อารมณ์ที่ตนต้องการปรากฏชัด เช่น อยากให้สภาวะการพองยุบชัดเจนเสมอ ไม่อยากให้เกิดทุกขเวทนาหรือความฟุ้งซ่าน ฯลฯ



● พิจารณาตามทฤษฎี

การพิจารณาทางทฤษฎี คือ การพิจารณาตรึกตรองว่าสภาวะเคลื่อนไหวเป็นธาตุลม หรือพิจารณาว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี่คือการรับรู้ด้วยความจำ (สัญญา) และความตรึก (วิตก) ไม่ใช่การหยั่งรู้ด้วยปัญญา มีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

ดูกรภิกษุ ภิกษุในศาสนานี้ย่อมตามคิดตรึกตรองธรรมตามที่ได้ศึกษาเล่าเรียน เธอย่อมทำวันคืนให้ล่วงไปด้วยความตรึกในธรรมนั้น ย่อมทอดทิ้งที่เงียบสงัด ไม่เพียรเจริญความสงบแห่งจิตภายในตน ดูกรภิกษุ ภิกษุนี้ชื่อว่ามีความตรึกมาก หาใช่ผู้ประพฤติธรรมไม่[๒๖]

พระพุทธดำรัสนี้มีความหมายว่า ภิกษุผู้คิดตรึกตรองธรรมอย่างเดียว ไม่ขัดเกลาจิตให้สงบจากกิเลสด้วยการเจริญสมถะหรือวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในสถานที่ซึ่งคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่ชื่อว่าผู้ประพฤติธรรม แต่เป็นผู้ตรึกในธรรม

● นั่งนานเกินไป

การนั่งนานเกินไป คือ การนั่งนานเกินกว่าสมาธิในระดับนั้นๆ หมายความว่า ในขณะเริ่มปฏิบัติ เรามักจะนั่งไม่ได้นาน เพราะทนต่อทุกขเวทนาไม่ได้ ขณะนั้นพึงนั่งเท่าที่จะนั่งได้ อาจจะนั่งเพียง ๑๕ นาที หรือ ๒๐ นาที ก็ได้ ต่อเมื่อบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๓ ส่วนใหญ่มักจะนั่งได้ ๑ ชั่วโมง โดยทุกขเวทนาได้เกิดขึ้นแล้วค่อยๆ หายไปแล้วจึงเกิดขึ้นอีก





เมื่อถึงญาณที่ ๔ แล้วมักไม่เกิดทุกขเวทนาภายในหนึ่งชั่วโมง เมื่อนั้น ควรนั่งราวหนึ่งชั่วโมงครึ่งเพื่อกำหนดรู้ทุกขเวทนาบ้าง แต่ไม่ควรนั่งนาน ๒ ชั่วโมง เพราะวิริยะก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงตามลำดับ หากนั่งนาน ๒ ชั่วโมงในญาณระดับนี้ จะส่งผลให้ขยาดต่อการนั่งในครั้งต่อไป เพราะต้องกำหนดทุกขเวทนาเป็นเวลานาน

ครั้นบรรลุญาณที่ ๕ เป็นต้นไป ส่วนใหญ่มักนั่งได้ ๒ ชั่วโมงในทุกบัลลังก์ตามปกติ ไม่ต้องฝืนใจนั่งและไม่เกิดทุกขเวทนาภายใน ๒ ชั่วโมงเลย

● เดินช้าเกินไป

การเดินช้าเกินไป คือ การเดินช้ากว่าระดับพอสมควรที่วิปัสสนาจารย์แนะนำ ส่งผลให้เกร็งเท้าและไม่มีสมาธิ กล่าวคือ เมื่อเริ่มปฏิบัติ จิตของเรายังไม่ละเอียด ถ้าเดินช้าเกินไปจะส่งผลให้เดินเกร็งเท้าขาสั่นไม่มั่นคง และสมาธิก็จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพราะเมื่อร่างกายยังไม่สงบจิตจะสงบไม่ได้ ความพอดีในการเดินจึงสำคัญมาก

● หยุดสภาวะเคลื่อนไหวในเวลาเดินและทำอิริยาบถย่อย

การหยุดสภาวะเคลื่อนไหวเป็นช่วงๆ ในระยะยก ย่าง เหยียบ และทำอิริยาบถย่อย จะส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่านในช่วงหยุดนั้น เพราะจิตไม่ได้กำหนดรู้ปัจจุบันคือสภาวะเคลื่อนไหวที่จะพึงรับรู้ จึงควรเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง



● ไม่สนใจกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

บางท่านคิดว่าการปฏิบัติธรรมคือการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานในห้องปฏิบัติเท่านั้น เมื่อออกจากห้องกรรมฐานไปก็ไม่ตั้งใจกำหนดอิริยาบถย่อย ความเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกต้อง เพราะวันหนึ่งๆ ทุกคนมักทำอิริยาบถย่อยกว่า ๘ ชั่วโมง ถ้าหากไม่สนใจกำหนดรู้อิริยาบถย่อย สติก็จะขาดช่วงเป็นเวลานาน เราจึงควรที่จะสะสมหน่วยกิตด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยตลอดเวลา เมื่อสติต่อเนื่องตลอดวันเช่นนี้ นักปฏิบัติจะก้าวหน้าจากวิปัสสนาญาณขั้นหนึ่งๆ ไปสู่วิปัสสนาญาณขั้นสูงต่อไป

● นั่งโยกตัว

การโยกตัวมักเกิดจากความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงทุกขเวทนา ถ้านักปฏิบัตินั่งโยกตัวเช่นนี้จะทำให้สติขาดช่วงไป ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้จิตที่คิดอยากจะโยกตัว บริกรรมว่า "อยากโยกหนอๆ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหยุดโยก ถ้ากำหนดรู้สภาวะโยกว่า "โยกหนอๆ" จัดว่าไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการกำหนดปลายเหตุและทำให้การโยกไม่หยุดลง อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นการตามรู้อาการปรากฏทางกายกับจิตที่ดำเนินไปตามธรรมชาติ หาใช่การตามรู้สภาวะที่จิตสร้างขึ้นด้วยความต้องการไม่



สมมุติว่าเมื่อเราได้ยินเสียงดังรบกวน เช่น เสียงปิดประตูเป็นต้น เรามักจะหันไปดูต้นเสียงทันที แต่ถ้าเรากำหนดว่า "อยากดูหนอ ๆ" ไปเรื่อย ๆ จิตที่อยากจะหันไปดูก็จะหายไป แล้วเราจะไม่อยากดูอีก ในกรณีเดียวกัน เมื่อกำหนดว่า "อยากโยกหนอ ๆ" ไปเรื่อย ๆ สติรับรู้เท่าทันจิตที่คิดอยากจะโยก เมื่อจิตดังกล่าวนั้นหายไป เราจะไม่อยากโยกตัวอีก การกำหนดรู้ว่า "อยากโยกหนอ" จึงเป็นการรับรู้จิตที่คิดอยากจะโยกตัวที่เพิ่งดับไป ไม่ใช่ความโลภแต่อย่างใด

บางครั้งการโยกตัวอาจเกิดขึ้นด้วยอำนาจของปีติได้บ้าง แต่สภาวะความอิ่มใจต้องมีปรากฏชัดเจนในขณะนั้น และถ้านักปฏิบัติโยกตัวไปมา ก็จะเกิดความพอใจกับการโยก แล้วจิตที่คิดอยากจะโยกก็จะเกิดขึ้นส่งผลให้มีการโยกตัว ดังนั้น ไม่ว่าการโยกตัวจะมีสาเหตุมาจากสิ่งใดก็ตาม เราควรกำหนดจิตที่คิดอยากจะโยกว่า "อยากโยกหนอ ๆ" ทุกครั้งที่รู้สึกว่าอยากจะโยกตัว หรือเมื่อตัวโยกไปแล้ว ก็กำหนดตามได้เช่นกัน





การบริกรรมในใจ

การบริกรรมในใจ คือ การพูดในใจว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" เป็นต้น การบริกรรมนี้จะช่วยให้เรารู้สึกตัวว่ากำลังรับรู้ปัจจุบันคือสภาวะการพองยุบ สภาวะการเดิน หรือสภาวะเคลื่อนไหวอื่นๆ จึงจำเป็นต้องนำมาใช้ในระหว่างปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ดี นักปฏิบัติพึงใส่ใจกำหนดรู้สภาวะเป็นหลัก ไม่ใช่สักแต่ท่องในใจว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" "เดินหนอ" "เหยียดหนอ" "คู้หนอ" เป็นต้น

โดยปกติเราจะพูดกับตัวเองอยู่ตลอดเวลา คำที่ใช้พูดก็สื่อถึงเรื่องราวที่กำลังคิดอยู่ ดังนั้น จึงควรใช้คำบริกรรมมาเป็นเครื่องช่วยเพื่อให้รู้ตัวว่ารับรู้ปัจจุบันอยู่ แม้ว่าในขณะเริ่มปฏิบัติธรรม จิตจะรับรู้คำบริกรรมสลับไปกับสภาวะเคลื่อนไหว แต่เมื่อสมาธิมีมากขึ้นในขณะหยั่งเห็นความเกิดดับ เราจะรับรู้สภาวะอย่างเดียว คำบริกรรมจะหายไปเอง ขณะนั้นนักปฏิบัติจะรู้สึกว่าคำบริกรรมรุ่มร่ามไม่จำเป็นและไม่อยากจะบริกรรม



บางท่านกล่าวว่าวิปัสสนาไม่มีบริกรรมสมาธิ (สมาธิในขณะบริกรรม) จึงไม่ควรบริกรรมในเวลาเจริญวิปัสสนา ความจริงสมาธิในวิปัสสนาเป็นขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) คือ สมาธิที่มีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ และมีกำลังเทียบเท่ากับอุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้จะแนบแน่น) แต่สมาธิในวิปัสสนาไม่เรียกว่า อุปจารสมาธิ เหมือนที่กล่าวไว้ในสมถกรรมฐาน เพราะวิปัสสนาไม่มีอัปปนาสมาธิ (สมาธิแนบแน่น) เนื่องจากอารมณ์กรรมฐานคือรูปนามเป็นสภาวธรรมที่ลึกซึ้งกว่าบัญญัติ [๒๗] จึงไม่มีชื่อว่าอุปจารสมาธิ และเมื่อไม่มีชื่อว่าอุปจารสมาธิ จึงไม่มีชื่อว่าบริกรรมสมาธิเช่นกัน

พึงสังเกตว่าพระพุทธคุณเป็นปรมัตถ์ที่มีอยู่จริง ไม่แปรปรวนหาใช่เกิดจากการบัญญัติของชาวโลกไม่ การเจริญพุทธานุสสติภาวนาที่รับรู้ปรมัตถ์นั้นต้องอาศัยคำบริกรรมว่า อิติปิ โส ภควา เป็นต้น จึงจะเจริญภาวนานี้ได้ ถ้าไม่กล่าวคำบริกรรมก็จะเจริญภาวนานี้ไม่ได้เลย[๒๘] การเจริญวิปัสสนาจึงต้องมีคำบริกรรมเป็นองค์ประกอบด้วยเช่นกัน มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์ทางศาสนาว่า

มนสา สชฺฌาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ.[๒๙]

การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล



นนุ จ ตชฺชาปญฺญตฺติวเสน สภาวธมฺโม คยฺหตีติ? สจฺจํ คยฺหติ ปุพฺพภาเค. ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปญฺญตฺตึ สมติกฺกมิตฺวา สภาเวเยว จิตฺตํ ติฏฺฐติ.[๓๐]

ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติได้หรือ? ตอบว่า จริงอยู่ ในเบื้องแรกย่อมรับรู้โดยเนื่องด้วยนามบัญญัติ (คือมีคำบริกรรมสลับกันไป) แต่เมื่อภาวนาเจริญขึ้นแล้ว จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสภาวะอย่างเดียว (คือไม่มีคำบริกรรมประกอบร่วม)

•

นอกจากนี้ พระดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ[๓๑] (เมื่อเดินอยู่ ย่อมกำหนดรู้ว่า เดินอยู่) ก็เป็นสาธกที่ดีในเรื่องนี้ กล่าวคือ พระดำรัสว่า คจฺฉามิ (เดินอยู่) จัดเป็นคำบัญญัติที่มีแสดงไว้โดยตรง คำบัญญัตินี้เหมือนคำบริกรรมว่า "ยก" "ย่าง" "เหยียบ" ถ้าพระพุทธองค์ประสงค์จะให้สักแต่รู้ตัวโดยไม่ต้องบริกรรมก็พึงตรัสว่า คจฺฉนฺโต วา ปชานาติ (เมื่อเดินอยู่ ย่อมกำหนดรู้)



วิธีบริกรรมในการปฏิบัติ มีดังต่อไปนี้ คือ

● ขณะนั่งกรรมฐานและเดินจงกรม ควรบริกรรมสั้นๆ ในระยะเริ่มเกิดและสิ้นสุดสภาวะเคลื่อนไหว

เมื่อท้องเริ่มพอง พึงบริกรรมว่า "พอง" แล้วตามรู้สภาวะการพองต่อไปโดยไม่ต้องบริกรรม หลังจากนั้นเมื่อสภาวะการพองสิ้นสุดลง พึงบริกรรมว่า "หนอ" และเมื่อท้องเริ่มยุบ พึงบริกรรมว่า "ยุบ" แล้วตามรู้สภาวะการยุบต่อไป เมื่อสภาวะการยุบสิ้นสุดลง พึงบริกรรมว่า "หนอ" แม้การบริกรรมในเวลาเดินว่า "ยก" "ย่าง" "เหยียบ" หรือ "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ" ก็พึงบริกรรมสั้นๆ

● เวลาเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย ควรบริกรรมไปเรื่อยๆ ว่า "เหยียดหนอๆๆ" จนกว่าสภาวะการเหยียดจะสิ้นสุดลง

● ไม่ควรที่จะบริกรรมโดยลากเสียงยาวๆ หรือบริกรรมแรงๆ เพราะจะทำให้จิตรับรู้คำบริกรรม แต่ไม่รับรู้สภาวะ

● พึงใช้คำบริกรรมที่สื่อถึงสภาวะที่เรียกว่า วิชชมานบัญญัติ (บัญญัติแสดงเนื้อความที่มีปรากฏ) เช่น "พองหนอ" "ยุบหนอ" ไม่พึงใช้คำบริกรรมที่ไม่สื่อถึงสภาวะ เช่น "ถึงหนอ" "หยุดหนอ" "นิ่งหนอ" "เปิดหนอ" "ปิดหนอ" เป็นต้น

● ขณะฟุ้งซ่าน พึงบริกรรมถี่ๆ เร็วๆ ว่า "คิดหนอๆ" เพื่อตะครุบความฟุ้งซ่านให้ได้ทันท่วงที เหมือนการรีบเก็บใบไม้ที่ร่วงหล่นจากต้น โดยไม่ปล่อยให้ตกถึงพื้น



การสอบอารมณ์

มีข้อสำคัญประการหนึ่งในการปฏิบัติธรรม คือ การสอบอารมณ์ ตามปกติการสอบอารมณ์จะมีทุกวันเริ่มตั้งแต่วันที่ ๓ ของการปฏิบัติไปจนถึงวันสุดท้าย การสอบอารมณ์คือการบอกเล่าประสบการณ์ของการปฏิบัติในแต่ละวันให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ ถ้าท่านเห็นว่าเราปฏิบัติผิดก็จะแนะนำใหม่ หากเห็นว่าเราทำถูกแล้วก็จะให้การบ้านที่เกี่ยวกับการปฏิบัติไปทำต่อ แล้วเราก็มารายงานท่านในวันต่อไป

นักปฏิบัติพึงรายงานตามสภาวะที่มีปรากฏจริงๆ ในช่วงนั้นอย่ารายงานสภาวะที่เคยเกิดในการปฏิบัติที่ผ่านมาแล้ว ท่านจึงจะรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ การสอบอารมณ์นี้เหมือนกับการรดน้ำต้นไม้ ทำให้เรามั่นใจว่าปฏิบัติถูกทางและเกิดกำลังใจในการปฏิบัติ



แนวทางรายงานการปฏิบัติในเวลาสอบอารมณ์ พึงทราบโดยสังเขปดังต่อไปนี้

การเดินจงกรม

- มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นในขณะยก ย่าง และเหยียบ เช่น สภาวะความเบา ผลักดัน หนัก เป็นต้น
- กำหนดความฟุ้งซ่านในขณะเดินหรือไม่ ต้องกำหนดกี่ครั้งจึงจะหาย
- กำหนดตามอาการฟุ้งหรือไม่ว่า "คิดหนอ" "ฟุ้งหนอ" "ห่วงหนอ" "ชอบหนอ" "โกรธหนอ" เป็นต้น
- เดินได้นานเท่าไร
- สภาวะอื่นๆ

การนั่งกรรมฐาน

- ตามรู้อารมณ์อะไรในขณะนั่ง เช่น พอง ยุบ เป็นต้น
- อารมณ์กรรมฐานมีความชัดเจนหรือไม่ และชัดเจนอย่างไร เช่น สภาวะการพอง-ยุบ มีสภาพตึงหรือหย่อน เป็นต้น
- นั่งนานเท่าไหร่
- มีทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเจ็บ ปวด เมื่อย ชา หรือคัน ในขณะนั่งบ้างไหม เมื่อกำหนดรู้แล้วทุกขเวทนาแรงขึ้น ลดลง หรือหายไป



ถ้ารู้สึกว่าทุกขเวทนาหายไป ควรสังเกตว่าเคลื่อนที่ไปสู่ที่อื่นแล้วหายไป เป็นเหมือนควันหายไป หรือหายไปทันทีในขณะกำหนดรู้เพียงหนึ่งหรือสองครั้ง แล้วรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้น

- กำหนดรู้ความฟุ้งซ่านในขณะนั่งหรือไม่
- สภาวะอื่นๆ

อิริยาบถย่อย

- กำหนดรู้ถึง ๕ ครั้งเป็นอย่างน้อยในแต่ละระยะที่เคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยได้ไหม และรับรู้ความเบาหนักได้หรือไม่
- ขณะตื่นนอน กำหนดว่า "ตื่นหนอ" และกำหนดรู้ในเวลาพับผ้าห่มเป็นต้นได้หรือไม่
- ขณะเข้าห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ พยายามกำหนดหรือไม่
- ขณะรับประทานอาหาร กำหนดได้ละเอียดหรือไม่ มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นบ้าง
- สภาวะอื่นๆ





ผลของการปฏิบัติ

● รู้จักตัวเองดีกว่าเดิม คือ ทุกคนมักคิดว่าเรารู้จักตัวเองเป็นอย่างดี ไม่มีใครรู้จักเราดีเท่าตัวเราเอง แต่เมื่อคนรอบข้างทำอะไรที่เราไม่ชอบ ก็มักกล่าวโทษตำหนิคนอื่นว่าทำไมจึงทำอย่างนี้ ไม่สำรวจตัวเองว่ามีข้อเสียอย่างไร แต่เมื่อมาตามรู้กายกับจิตของตนแล้ว เราก็จะเข้าใจตัวเองดีขึ้นกว่าเดิม คือเข้าใจว่าเรามีสิ่งที่ไม่ดี อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ฯลฯ ตัวตนของเรานั้นไม่มีอยู่จริงโดยสภาวะเลย ความโลภโมโทสัน หรือริษยาปองร้ายกันล้วนเกิดมาจากความยึดมั่นว่ามีอัตตาตัวตน เมื่อเข้าใจดังนี้ความยึดมั่นในตัวตนก็จะลดน้อยลง ส่งผลให้ทิฏฐิมานะและกิเลสอื่นๆ ลดน้อยไปด้วย



● เข้าใจคนอื่นเพิ่มขึ้น คือ คนที่ยังไม่เข้าใจตัวเองย่อมเข้าใจคนอื่นไม่ได้ แต่คนที่เข้าใจตัวเองดีก็จะเข้าใจคนอื่นเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อรู้ว่าตัวเองยังมีกิเลสที่ทำให้เร่าร้อนใจและกระทำผิดด้วยอำนาจของกิเลส ก็จะเข้าใจคนอื่นว่าเขาก็มีกิเลสเหมือนกับเราจึงทำผิดได้ ความเข้าใจเช่นนี้ทำให้เรารู้สึกสงสารและให้อภัยคนที่เราไม่ชอบแทนที่จะตำหนิหรือรังเกียจ

● รู้จักแก้ไขปรับปรุงตัวเอง คือ โดยทั่วไปเมื่อเราเกิดความโลภหรือความโกรธเราจะไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี มักทำร้ายคนอื่นและหลอกลวงตัวเอง แต่ผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้วจะมีสติรู้เท่าทันลักษณะของความโลภ หรือความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น คือรู้ตัวว่าเราโลภหรือโกรธอยู่ เมื่อรู้ตัวเช่นนี้ก็สามารถยับยั้งชั่งใจให้ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส แม้จะอยากได้ของที่ชอบก็จะพยายามหามาในทางสุจริตไม่มีความละโมบในสมบัติของคนอื่นและอยากได้โดยไม่ชอบธรรม หรือแม้เราจะเกิดความโกรธก็กำหนดรู้ได้ ทำให้ลดละความโกรธอยู่เสมอ ไม่กระทำหรือพูดสิ่งที่ไม่เหมาะสม แม้คนที่รู้ตัวว่าไม่ได้รักษาศีลมาก่อนก็จะตั้งใจรักษาศีลไม่ให้ด่างพร้อย ถ้าเราแก้ไขข้อบกพร่องนี้ได้ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้าในครรลองที่ถูกต้อง

● เชื่อในบาปบุญคุณโทษ คือ รู้สึกเกรงกลัวไม่กล้าจะทำบาปเพราะเชื่อว่าผลของบาปมีจริง และมีใจน้อมไปกับการทำบุญเสมออันได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตามความเหมาะสมในแต่ละวัน



● เพิ่มพูนศรัทธาในศาสนา คือ ในระหว่างปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อใดจิตสงบไม่ซัดส่าย มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะปัจจุบัน เราก็จะรู้สึกเป็นสุข ความสุขนี้มีสภาพสงบเย็นไม่เร่าร้อนเหมือนสุขทางโลก ในบางขณะก็เกิดความปีติเอิบอิ่มใจ เป็นกระแสเย็นที่แผ่ซ่านไปทั่วตัว ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เราเชื่อว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เอง แล้วนำมาเผยแพร่สั่งสอนแก่ชาวโลก และเชื่อว่าพระธรรมเป็นทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง



เชิงอรรถ

๑ สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสํโส. สมาธิปริภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา. ปญฺญาปริภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ, เสยฺยถิทํ กามาสวา ภวาสวา อวิชฺชาสวา. (ที. มหา. ๑๐.๑๖๒.๘๙)

๒ อทสฺสนโต อายนฺติ ภคฺคา คจฺฉนฺตฺยทสฺสนํ
วิชฺชุปฺปาโทว อากาเส อุปฺปชฺชนฺติ วยนฺติ จ.

(ขุ. มหา. ๒๙.๑๐.๓๕, วิสุทฺธิ. ๒.๒๙๔)

"ขันธ์ทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ ดับแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและเสื่อมไป เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น"

๓ อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ
ยทตีตํ ปหีนํ ตํ อปฺปตฺตญฺจ อนาคตํ.
ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ ยํ ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ
อสํหีรํ อสํกุปฺปํ ตํ วิทฺวา อนุพฺรูหเย.

(ม. อุ. ๑๔.๒๗๒.๒๔๑)

๔ ตสฺมาติห พาหิย เอวํ สิกฺขิตพฺพํ. ทิฏฺเฐ ทิฏฺฐมตฺตํ ภวิสฺสติ, สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสติ, มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสติ, วิญฺญาเต วิญฺญาตมตฺตํ ภวิสฺสติ. (ขุ. อุ. ๒๕.๑๐.๑๐๑)



๕ อิธ ภิกฺขุ ภิกฺขุ ธมฺมํ ปริยาปุณาติ สุตฺตํ เคยฺยํ เวยฺยากรณํ คาถํ อุทานํ อิติวุตฺตกํ ชาตกํ อพฺภุตธมฺมํ เวทลฺลํ. โส ตาย ธมฺม-ปริยตฺติยา น ทิวสํ อตินาเมติ. นาปิ ริญฺจติ ปฏิสลฺลานํ อนุยุญฺชติ อชฺฌตฺตํ เจโตสมถํ. เอวํ โข ภิกฺขุ ภิกฺขุ ธมฺมวิหารี โหติ. (องฺ. ปญฺจก. ๒๒.๗๓.๘๐)

๖ กายํ อิมํ สมฺมสถ ปริชานาถ ปุนปฺปุนํ
กาเย สภาวํ ทิสฺวาน ทุกฺขสฺสนฺตํ กริสฺสถ.

(มิลินฺท. ๓๙๑)

๗ สตฺติยา วิย โอมฏฺโจ ฑยฺหมาโนว มตฺถเก
สกฺกายทิฏฺฐิปฺปหานาย สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเช.

(สํ. ส. ๑๕.๒๑.๑๕)

๘ ชนปทกลฺยาณีสูตร (สํ. มหา. ๑๙.๓๘๖.๑๔๗)

๙ กตมา จ ราหุล วาโยธาตุ. วาโยธาตุ สิยา อชฺฌตฺติกา, สิยา พาหิรา. กตมา จ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ. ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ. เสยฺยถิทํ. อุทฺธงฺคมา วาตา, อโธคมา วาตา, กุจฺฉิสยา วาตา, โกฏฺฐาสยา วาตา, องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา, อสฺสาโส ปสฺสาโส, อิติ ยํ วา ปนญฺญมฺปิ กิญฺจิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ อุปาทินฺนํ. อยํ วุจฺจติ ราหุล อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ. ยา เจว โข ปน อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยา จ พาหิรา วาโยธาตุ, วาโยธาตุเรเวสา. ตํ เนตํ มม, เนโสหมสฺมิ, น เมโส อตฺตาติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺ-ปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ. เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทิสฺวา วาโย-



ธาตุยา นิพฺพินฺทติ. วาโยธาตุยา จิตฺตํ วิราเชติ. (ม. ม. ๑๓.๑๗๗.๙๓)

"ดูกรราหุล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุเป็นภายในก็มี เป็นภายนอกก็มี ก็วาโยธาตุเป็นภายในเป็นไฉน สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโยธาตุ มีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ลมหายใจเข้าออกหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่นเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าวาโยธาตุเป็นภายใน ก็วาโยธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี อันใด วาโยธาตุนั้นเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า วาโยธาตุนั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั่น วาโยธาตุนั่นไม่ใช่ตนของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนัดในวาโยธาตุ"

๑๐ อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ. (ที. มหา. ๑๐.๓๗๔.๒๕๙)

๑๑ เอกายนํ ชาติขยนฺตทสฺสี
มคฺคํ ปชานาติ หิตานุกมฺปี



เอเตน มคฺเคน ตรึสุ ปุพฺเพ

ตริสฺสนฺติ เย จ ตรนฺติ โอฆํ. (ที. มหา. ๑๐.๓๘๔.๑๘๖)

๑๒ อโธ ขิเปยฺย จกฺขูนิ ยุคมตฺตทโส สิยา

วนมกฺกฏโลลสฺส น จิตฺตสฺส วสํ วเช.

(วิสุทฺธิ. ๑.๔๑)

"พึงทอดจักษุ พึงแลดูชั่วแอก อย่าพึงไปสู่อำนาจของจิตอันมีปกติหลุกหลิกเหมือนลิงในป่า"

ปุน จปรํ มหาราช หตฺถี สพฺพกาเยเนว อปโลเกติ, อุชุกํเยว เปกฺขติ. น ทิสาวิทิสา วิโลเกติ, เอวเมว โข มหาราช โยคินา โยคาวจเรน สพฺพกาเยน อปโลกินา ภวิตพฺพํ. น ทิสาวิทิสา วิโลเกตพฺพา. น อุทฺธํ อุลฺโลเกตพฺพํ. น อโธ โอโลเกตพฺพํ. ยุคมตฺตเปกฺขินา ภวิตพฺพํ. (มิลินฺท. หน้า ๔๑๑)

"มหาบพิตร อีกอย่างหนึ่ง ช้างย่อมแลดูโดยกายทั้งหมด มองตรงอย่างเดียว ไม่เหลียวดูทิศน้อยทิศใหญ่ ฉันใด พระโยคาวจรผู้พากเพียรก็ควรแลดูโดยกายทั้งหมด ไม่ควรเหลียวดูทิศน้อยทิศใหญ่ ไม่ควรแหงนดูเบื้องบน ไม่ควรก้มดูเบื้องล่าง ควรมองดูเพียงหนึ่งแอก ฉันนั้น"

๑๓ ที. มหา. ๑๐.๓๗๔.๒๔๙

๑๔ ปทวีติหารสฺสาติ ปทํ วีติหรติ เอตฺถาติ ปทวีติหาโร. โส ทุตวิลมฺพิตํ อกตฺวา สมคมเน ทฺวินฺนํ ปทานํ อนฺตเร มุฏฺฐิรตนมตฺตํ. (สารตฺถ. ๓.๔๑๕)



“คำว่า ปทวีติหารสฺส มีรูปวิเคราะห์ว่า ปทวีติหาระ คือ สถานที่ก้าวเท้า สถานที่ก้าวเท้านั้นมีประมาณ ๑ ศอกกำระหว่างเท้าสองข้างในการเดินโดยสม่ำเสมอไม่ลากเท้า”

๑๕ ยถา หิ มหาชนสฺส อฏฺฐีนิ โกฏิยา โกฏึ อาหจฺจ ฐิตานิ, ปจฺเจกพุทฺธานํ องฺกุสกลฺคานิ วิย, น เอวํ พุทฺธานํ. พุทฺธานํ ปน สงฺขลิกานิ วิย เอกาพทฺธานิ หุตฺวา ฐิตานิ. (ที. อ. ๒.๑๖๘)

“กระดูกของคนทั่วไปตั้งอยู่โดยมีปลายกระทบกัน กระดูกของพระปัจเจกพุทธเจ้าเกี่ยวกันเหมือนตาขอ กระดูกของพระพุทธเจ้าทั้งหลายไม่ใช่อย่างนั้น แต่เนื่องเป็นแท่งเดียวกันอยู่เหมือนลูกโซ่”

๑๖ ที. ปา. ๑๑.๒๐๑.๑๒๕

๑๗ วาโยธาตุยา อนุคตา เตโชธาตุ อุทฺธรณสฺส ปจฺจโย. อุทฺธรณคติกา หิ เตโชธาตูติ. เตโชธาตุยา อนุคตา วาโยธาตุ อติหรณ-วีติหรณานํ ปจฺจโย. ติริยคติกาย หิ วาโยธาตุยา อติหรณวีติหรเณสุ สาติสโย พฺยาปาโรติ. ปถวีธาตุยา อนุคตา อาโปธาตุ โวสฺสชฺชนสฺส ปจฺจโย. ครุตรสภาวา หิ อาโปธาตูติ. (ที. ฏี. ๑.๓๐๑-๒, ม. ฏี. ๑.๔๔๖)

“ธาตุไฟที่มีธาตุลมตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การยก เพราะธาตุไฟมีสภาวะพุ่งขึ้นสูง

ธาตุลมอันมีธาตุไฟตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การย่างและก้าวไปข้างหน้า เพราะความขวนขวายยิ่งในการย่างเท้าและดันเท้า ย่อมมีแก่ธาตุลมที่มีสภาวะไปทางขวาง



ธาตุน้ำอันมีธาตุดินตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การเหยียบ เพราะธาตุน้ำมีสภาวะหนักกว่า[ธาตุดิน]”

๑๘ จิตฺตกิริยวาโยธาตุวิปฺผาเรน สกลกายสฺส โกฏิโต ปฏฺฐาย อุสฺสิตภาโว ฐานนฺติ วุจฺจติ. (ที. อ. ๒.๓๘๑)

“การตั้งตรงของร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ส่วนปลาย[เท้า] ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การยืน”

๑๙ ยถาปากฏํ วิปสฺสนาภินิเวโส. (วิสุทฺธิ. ฏี. ๒.๔๓๒)

“พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่มาปรากฏชัด”

๒๐ จิตฺตกิริยวาโยธาตุวิปฺผาเรน เหฏฺฐิมกายสฺส สมิญฺชนํ อุปริมกายสฺส อุสฺสิตภาโว นิสชฺชาติ วุจฺจติ. (ที. อ. ๒.๓๘๑-๒)

“การคู้ของร่างกายส่วนล่างและการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การนั่ง”

๒๑ อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปฏิสงฺขา โยนิโส ขโม โหติ สีตสฺส, อุณฺหสฺส, ชิฆจฺฉาย, ปิปาสาย, ฑํสมกสวาตาตปสรีสปสมฺผสฺสานํ, ทุรุตฺตานํ ทุราคตานํ วจนปถานํ. อุปฺปนฺนานํ สารีริกานํ เวทนานํ ทุกฺขานํ ติพฺพานํ ขรานํ กฏุกานํ อสาตานํ อมนาปานํ ปาณหรานํ อธิวาสกชาติโก โหติ. (ม. มู. ๑๒.๒๔.๑๔-๑๕)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้พิจารณาด้วยปัญญาแล้วเป็นผู้อดทนต่อความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย สัมผัสของเหลือบ ยุง ลม แดด งู และถ้อยคำที่กล่าวไม่ดีมาถึงไม่ดี เป็นผู้



อดกลั้นต่อความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น อันทนได้ยาก กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจ อาจนำชีวิตไปได้”

๒๒ จกฺขุมาสฺส ยถา อนฺโธ โสตวา พธิโร ยถา

ปญฺญวาสฺส ยถา มูโค พลวา ทุพฺพโลริว.

(ขุ. เถร. ๒๖.๕๐๑.๓๔๔, มิลินฺท. ๓๗๖)

๒๓ สมถยานิกสฺส หิ อุปจารปฺปนาปฺปเภทํ สมาธึ, อิตรสฺส ขณิกสมาธึ. อุภเยสมฺปิ วิโมกฺขมุขตฺตยํ วินา น กทาจิปิ โลกุตฺตราธิคโม สมฺภวติ. เตนาห “สมาธิญฺเจว วิปสฺสนญฺจ ภาวยมาโน”ติ. (วิสุทฺธิ. ฏี. ๑.๑๗)

“ที่จริงแล้ว การบรรลุโลกุตรธรรมย่อมไม่มีในกาลไหนๆ โดยเว้นสมาธิที่จำแนกเป็นอุปจาระและอัปปนาของสมถยานิก (ผู้มีสมถะเป็นยาน) เว้นสมาธิชั่วขณะของวิปัสสนายานิก (ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน) อื่น และเว้นหนทางสู่วิโมกข์ ๓ ของทั้งสองฝ่าย ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า สมาธิญฺเจว วิปสฺสนญฺจ ภาวยมาโน (อบรมสมาธิและวิปัสสนาอยู่)”

เอวํ อุปฺปนฺนาย ขณิกจิตฺเตกคฺคตาย วเสนปิ อารมฺมเณ จิตฺตํ สมํ อาทหนฺโต สมํ ฐเปนฺโต “สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขตี”ติ วุจฺจติ. (วิสุทฺธิ. ๑.๓๑๕)

“ผู้ที่ดำรงจิตไว้สม่ำเสมอในอารมณ์โดยเนื่องด้วยความตั้งมั่นแห่งจิตชั่วขณะ (ขณิกจิตเตกัคคตา) ที่เกิดขึ้นอย่างนี้ ย่อมกล่าวได้ว่า



สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ (ย่อมตระหนักว่าเราจักยังจิตให้ตั้งมั่น เมื่อหายใจเข้า ย่อมตระหนักว่าเราจักยังจิตให้ตั้งมั่น เมื่อหายใจออก)"

ขณิกจิตฺเตกคฺคตาติ ขณมตฺตฏฺฐิติโก สมาธิ. โสปิ หิ อารมฺมเณ นิรนฺตรํ เอกากาเรน ปวตฺตมาโน ปฏิปกฺเขน อนภิภูโต อปฺปิโต วิย จิตฺตํ นิจฺจลํ ฐเปติ. (วิสุทฺธิ. ฏี. ๑.๕๒๑)

"คำว่า ขณิกจิตฺเตกคฺคตา (ความตั้งมั่นแห่งจิตชั่วขณะ) มีความหมายว่า สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ[ในสภาวธรรมปัจจุบันนั้นๆ] โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิวรณ์ที่ตรงกันข้ามครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฌานสมาธิที่หยั่งลงแล้ว"

๒๔ สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ. สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ ปสฺสติ. (สํ. ข. ๑๗.๕.๑๒)

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง"

๒๕ สมาหิตสฺส ภิกฺขเว น เจตนาย กรณียํ- ยถาภูตํ ชานามิ ปสฺสามีติ. ธมฺมตา เอสา ภิกฺขเว, ยํ สมาหิโต ยถาภูตํ ชานาติ ปสฺสติ. (องฺ. ทสก. ๒๔.๒.๓)

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้มีจิตตั้งมั่นแม้จะไม่ตั้งใจว่า เราจะรู้เห็นตามความเป็นจริงการที่เขารู้เห็นตามความเป็นจริงนี้เป็นปกติ[ในโลก]"



๒๖ ปุน จปรํ ภิกฺขุ ภิกฺขุ ยถาสุตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ เจตสา อนุวิตกฺเกติ อนุวิจาเรติ มนสานุเปกฺขติ, อุตฺตริ จสฺส ปญฺญาย อตฺถํ นปฺปชานาติ. อยํ วุจฺจติ ภิกฺขุ ภิกฺขุ "วิตกฺกพหุโล, โน ธมฺมวิหารี" (องฺ. ปญฺจก. ๒๒.๗๔.๘๐)

๒๗ ตสฺเสวํ วายมมานสฺส นจิเรเนว ธาตุปฺปเภทาวภาสน-ปญฺญาปริคฺคหิโต สภาวธมฺมารมฺมณตฺตา อปฺปนํ อปฺปตฺโต อุปจาร-มตฺโต สมาธิ อุปฺปชฺชติ. (วิสุทฺธิ. ๑.๓๘๙)

"เมื่อเธอพากเพียรอยู่อย่างนั้น สมาธิที่เป็นเพียงอุปจาระซึ่งไม่บรรลุอัปปนา อันปรากฏด้วยปัญญาที่แสดงประเภทของธาตุ ย่อมเกิดขึ้นโดยกาลไม่นานนั่นแหละ เพราะมีอารมณ์เป็นสภาวธรรม"

กสฺมา ปเนตฺถ อปฺปนา น โหตีติ. ตตฺถ การณมาห "สภาวธมฺมา-รมฺมณตฺตา"ติ. สภาวธมฺเม หิ ตสฺส คมฺภีรภาวโต อสติ ภาวนาวิเสเส อปฺปนาฌานํ น อุปฺปชฺชติ. โลกุตฺตรํ ปน ฌานํ วิสุทฺธิภาวนานุกฺกม-วเสน, อารุปฺปํ อารมฺมณาติกฺกมภาวนาวเสน อปฺปนาปฺปตฺตํ โหตีติ. (วิสุทฺธิ. ฏี. ๑.๔๙๒)

"ถามว่า : เหตุใดจึงไม่มีอัปปนาในเรื่องนี้

ตอบว่า : ท่านกล่าวถึงเหตุในเรื่องนั้นว่า สภาวธมฺมารมฺมณตฺตา (เพราะมีอารมณ์เป็นสภาวธรรม) โดยแท้จริงแล้ว เมื่อไม่มีการภาวนาพิเศษ อัปปนาฌานย่อมไม่เกิดในสภาวธรรม เพราะสภาวธรรมนั้นมีสภาพลึกซึ้ง แต่ฌานที่เป็นโลกุตระบรรลุอัปปนาได้ด้วยลำดับแห่งการ



เจริญวิสุทธิ ส่วนอรูปฌานบรรลุอัปปนาได้ด้วยลำดับแห่งการเจริญการล่วงพ้นอารมณ์”

๒๘ อิติ อิมาสุ ทสสุ อนุสฺสตีสุ พุทฺธานุสฺสตึ ตาว ภาเวตุกาเมน อเวจฺจปฺปสาทสมนฺนาคเตน โยคินา ปติรูปเสนาสเน รโหคเตน ปฏิสลฺลีเนน “อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควา”ติ เอวํ พุทฺธสฺส ภควโต คุณา อนุสฺสริตพฺพา. (วิสุทฺธิ. ๑.๒๑๖)

“โดยประการดังนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ประสงค์จะเจริญพุทธานุสสติก่อนในอนุสสติ ๑๐ เหล่านี้ ผู้เพียบพร้อมด้วยศรัทธาตั้งมั่นไม่หวั่นไหว หลีกเร้นอยู่ในที่ลับในที่อาศัยที่เหมาะสมแล้ว พึงหมั่นระลึกถึงคุณของพระผู้มีพระภาคผู้ตรัสรู้อย่างนี้ว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติ เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก ทรงเป็นสารถีฝึกบุคคลที่ควรฝึก ไม่มีใครยิ่งกว่า ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงเป็นผู้รู้แจ้ง ทรงเป็นผู้อธิบายธรรม”

๒๙ อภิ. อ. ๒.๒๔๓, วิสุทฺธิ. ๑.๒๖๕

๓๐ วิสุทฺธิ. ฎี. ๑.๓๑๖

๓๑ ที. มหา. ๑๐.๓๗๕.๒๔๙

ปัตติทานคาถา

๑. ปุญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม
เตสัญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตัปปะมาณะกา.

ขอสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ จงเป็นผู้ได้รับส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วในบัดนี้ และจงเป็นผู้ได้รับส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วอื่นๆ

๒. เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย
ทิฏฐา เม จาปฺยะทิฏฐา วา อัญเญ มัชฌัตตะเวริโน.

บุคคลเหล่าใดมีมารดาบิดาเป็นต้น ผู้เป็นที่รัก มีอุปการะแก่ข้าพเจ้า และแม้สัตว์เหล่าอื่น ทั้งที่เคยเห็นและไม่เคยเห็น ที่เป็นกลางและที่จองเวรกันอยู่



๓. สัตตา ติฏฐันติ โลกัสฺมิง เย ภุมมา จะตุโยนิกา
ปัญเจกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภะวาภะเว.

สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในโลก ที่เกิดในภูมิ ได้กำเนิดทั้ง ๔ ที่มีขันธ์ ๕ ขันธ์ ๔ หรือขันธ์เดียว ท่องเที่ยวไปในภพน้อยภพใหญ่

๔. ญาตา เย ปัตติทานัง เม อะนุโมทันตุ เต สะยัง
เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง.

ขอสัตว์เหล่านั้นจงเป็นผู้รับรู้การแผ่ส่วนบุญของข้าพเจ้า จงร่วมกันอนุโมทนา และขออัญเชิญเทวดาไปแจ้งแก่สัตว์ผู้รับรู้ไม่ได้ด้วยเทอญ

๕. มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวิโน
เขมัปปะทัญจะ ปัปโปนตุ เตสาสา สิชฌะตัง สุภา.

ด้วยการอนุโมทนาบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วนี้ ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ปราศจากเวร มีชีวิตเป็นสุขเสมอ ขอให้บรรลุแดนเกษม และขอความปรารถนาที่ดีงามของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จเทอญ

สุปฺปพุทฺธํ ปพุชฺฌนฺติ สทา โคตมสาวกา
เยสํ ทิวา จ รตฺโต จ นิจฺจํ กายคตา สติ.

(ขุ. ธ. ๒๕.๒๙๙.๖๘)

พระสาวกของพระโคดมพุทธเจ้า ผู้เจริญสติกำหนดรู้กายเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืน ตื่นดีแล้วเสมอ

เจ้าภาพผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ



ท่านละ ๒๕,๐๐๐ บาท

คุณช่อพิภพ โอสถานุเคราะห์

ท่านละ ๑๖,๘๐๐ บาท

คณะศิษย์ กลต.

ท่านละ ๑๕,๐๐๐ บาท

คุณศุภวัตร - คุณปิยนารถ ภูวกุล

ท่านละ ๑๐,๐๐๐ บาท

คุณกุลเวช - คุณวินิตา - ด.ญ.พิณ - ด.ญ.เพลิน เจนวัฒนวิทย์

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม

ท่านละ ๖,๐๐๐ บาท

คุณประสพสุข ดำรงชิตานนท์

ท่านละ ๕,๐๐๐ บาท

คุณวรวุฒิ-คุณรัตนาวดี บุปผาเจริญสุข

ท่านละ ๓,๑๐๐ บาท

คุณพรพรรณี สร้อยสุวรรณ

ท่านละ ๓,๐๐๐ บาท

คุณเพียงใจ พุกกะคุปต์

ท่านละ ๒,๐๐๐ บาท

ทพ.ญ.สายสิน พิพิธสมบัติ

คุณจารุณี ตันติเวชวุฒิกุล

คุณไต้ฟ้า โลพันธ์ศรี

พญ.นุสรา อรรฆศิลป์

คุณปราณี ตีรเศรษฐ

คุณพรรณภา - คุณสนิท บัณฑรวรพันธุ์ และครอบครัว

พญ.มันธนี ไพรัชเวทย์

คุณวีระ เต็มสิทธิโชค

คุณวุฒิชัย สัตยพานิช

คุณศิริพร ศรีทอง

คุณสุนันทา พรหมโรจน์

ท่านละ ๑,๕๐๐ บาท

คุณพงษ์พันธ์ เสาวพุทธสุเวช

คุณสุภัทรา อำนาจธนากุล

คุณโอฬาร - ด.ช.ภวัต เปี่ยมกุลวนิช

ท่านละ ๑,๓๓๕ บาท

คุณกิตติโชติ ห้อยยี่ภู่

ท่านละ ๑,๓๑๐ บาท

คุณจิราพร วาจาวุทธ และครอบครัว

คุณอรกัญญา ประภากรพิพัฒน์

ท่านละ ๑,๒๔๐ บาท

ผู้ไม่ระบุนาม

ท่านละ ๑,๒๐๐ บาท

คุณศลิษฎา คงปรีชา

ท่านละ ๑,๑๑๐ บาท

คุณสุมนา กิตติเธียร

ท่านละ ๑,๐๐๐ บาท

คุณชวนชื่น บุญเสรฐ
คุณสิเรียม ภักดีดำรงฤทธิ์
คุณปรียาภรณ์ เจริญทอง
คุณสวคนธ์ เมฆาสวัสดิ์
คุณกนกกาญน์ ฟูเจริญยศ
คุณกฤษณ์ จิตต์แจ้ง
คุณกัญญากานต์ นนทิวัฒน์วณิช
คุณกัลป์นนท์ ศรีวรสิญจน์
คุณจิตติ - คุณอรวรรณ ส่งพิริยะกิจ
คุณจิตรวดี คมเดช
คุณเจษฎาภรณ์ - คุณพรศักดิ์ หิรัญพัทรวงศ์ และครอบครัว
คุณฉวีวรรณ อักษรสวาสดิ์
คุณชาญสิญจน์ ศรีวรสิญจน์
คุณชิดชนก เจนวรากุล
คุณทินกร ธนาภิสิทธิกุล และครอบครัว
คุณธนสักก์ - คุณสมร โรจนภาณุกร
คุณนพพร โชติทัตต์ และครอบครัว
คุณนพรัตน์ แก้วศรีงาม
คุณนภัสวรรณ์ เสียงสุวรรณา
คุณนภาศิริ มหฐิติรัตน์
คุณนิภาพร บูรณจารุกร
คุณบุญญาพร - คุณชัยกร ยิ่งเสรี
คุณเบญจวรรณ ธนาภิสิทธิกุล และครอบครัว
คุณประยูร ดำรงชิตานนท์
คุณปรินดา กฤษฎาชัยทิพย์
คุณป้าแดง
คุณผาสุข กฤษณะสมิต
คุณพงษ์ศักดิ์ - คุณปิยวรรณ ปิยาภิชาต
คุณพรรณี วีระเทียนชัย
คุณพัชราวดี ธนาภิสิทธิกุล - คุณศิริพจน์ อรุณานนท์ชัย
คุณพัสสมาศ โพธิสุวรรณชาติ
คุณพาจนา รุจิเรข
คุณพิพัฒน์ วรพิพัฒน์ และครอบครัว
คุณพิพิศนี ดำรงชิตานนท์
คุณพิมภัสร์ ศรีวรสิญจน์
คุณมัลลิกา เลิศเสรี
คุณเมราณี จิระเศรษฐกุลชัย
คุณยุพิน กลิ่นจันทร์
คุณรวิวรรณ ธนาภิสิทธิกุล
คุณรัชดา นิวาศะบุตร
คุณวันวิสาข์ พิริยสกุลพัฒน์
คุณวิมลพรรณ-คุณมนตรี ประทุมสุวรรณ์ และครอบครัว
คุณวิลาวัลย์ สงเจริญ
คุณวุฒิเลิศ เจียรนิลกุลชัย
คุณศันสนา สุขะนันท์
คุณศิริวรรณ สถิรจินดา
คุณศิริวรรณ กฤษณะสมิต
คุณศุภลักษณ์ แสงจันทร์ไทย
คุณศุลีพร จ่างภากร

คุณสมพงษ์ สมบัติสนองคุณ
คุณสันทัด - คุณหลัน -
คุณลักขณา วงศ์ศิริ
คุณสินีนาถ - คุณสิรี สิทธิรัตนะรังสี
คุณสินีรัตน์ ศรีประทุม
คุณสิริลักษณ์ รัตนไชย
คุณสุพัชรี เจริญลาภ
คุณสุรีพร ตะวันกาญจนา
ทพ.ญ.อรอนงค์ พูลสวัสดิ์
คุณอรอาภา โรจนภาณุกร
คุณอัญญ์ภักค์ วีระเทียนชัย
คุณอาริญา บูรณะชน -
คุณตะวัน ส่งพิริยะกิจ

ท่านละ ๙๙๐ บาท

คุณวัลลภา - คุณกิตติศักดิ์
ยุทธนาระวีศักดิ์

ท่านละ ๖๒๐ บาท

คุณนารถวิภา เจียรนิลกุลชัย

ท่านละ ๖๐๐ บาท

คุณองอร ศุภรัตน์

ท่านละ ๕๑๐ บาท

คุณณิยพรรณ วัฒนาสันดาภรณ์

ท่านละ ๕๐๐ บาท

คุณกรกช ผดุงสิทธิผล
คุณกริช - คุณพรกมล กัจฉปานันท์
คุณกาญจนา ตันทีปธรรม
คุณกานตา จารุพงศา

คุณกุสุมา อรุณานนท์ชัย
คุณเกษมสี สกุลชัยสิริวิช
คุณจันทรัศม์ จันทร์เสริญสุข
คุณจารุวรรณ เลี่ยวศรีสุข
คุณจิตรา สุขพัฒนาภิรมย์
คุณจิตวิมล มีกิ่งทอง
คุณชลัฐพร เจียรนิลกุลชัย
คุณซงฮวด แซ่ลิ้ม
คุณณิตา เทศนิยม
คุณณัฏฐวี เกษรพรม
คุณดิถีชัย ลิมโปดม
คุณธิรา นันทเมธา
คุณนงค์นุช ศรีธนาอนันต์
คุณนงรัตน์ สิทธิพงษ์
คุณนภาพร อัจฉราฤทธิ์
คุณนารีลักษณ์ สุทธิรักษ์
คุณนิจพร พงษ์ศิริ
คุณนิพันธ์ ศรีสุขุมบวรชัย
คุณนิวัฒน์ - คุณสุคนธรดี ทรัพย์ประดิษฐ์
คุณนิศานาถ อู่วุฒิพงษ์ และครอบครัว
คุณบุญปั้น - คุณอำภา ศรีวิลัย
คุณเบญญาภา จิณณะดิลก
คุณปณชัย อนณธนัตธ์
คุณปราการ กระถินทอง
คุณปารวัณ วรพฤกษ์ และครอบครัว
คุณปิตินันท์ ไม้กลัด
คุณปิยชนิดร์ สุทธินนท์ สุขจันทร์

คุณพรรณิภา ชนกนำชัย
คุณพาณิชย์ เจ็งนาวิน
คุณพิมพ์พรรณ เลาหะพันธุ์
คุณเพียงตา ดีที และครอบครัว
คุณภัทรี เตโชพิทยากุล
คุณภาณุวัชร หิรัญพัทรวงศ์
คุณภูมินทร์ เพิ่มศิริ
คุณมาลี เจียรนิลกุลชัย
คุณยุพเยาว์ ศรีวัฒนะชัย
คุณรัชรินทร์ ลัคนานันทน์
คุณรัตนาวลี เงินเรืองชัย
คุณลิขิตกุล สัตยานุรักษ์
คุณลีลี่ กิตติวรพจน์
คุณวิมลศรี สุนทรรักษ์
คุณวิระยา หิรัญพัทรวงศ์
คุณวีรภัทร หิรัญพัทรวงศ์
คุณศิริพร ลีปรีชานนท์
คุณสมคิด ศรีอ่อน
คุณสุนทรา สว่างวงศ์สกุล
คุณสุนทรี ลิ้ภากรณ์ และครอบครัว
คุณอิศรา อรุณานนท์ชัย
คุณปุณญภา เธียรศิริพิพัฒน์
คุณชุติมา ปัญจโภคกิจ
ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม

ท่านละ ๔๐๐ บาท

คุณดวงพร อัศวโรจน์พงษ์
และครอบครัว

คุณตรีวิทย์ ศิรสิทธิโรจน์ -
คุณกนกรัตน์ สุจิปุลิ
คุณธัญญรัตน์ คมเดช และครอบครัว
คุณรินรัตน์ ภาสเวคิน
คุณวนภรณ์ ชัยศิริ
คุณอุระมณี พุทธทอง และครอบครัว

ท่านละ ๓๓๐ บาท

คุณพรกนก วิภูษณวรรณ และครอบครัว

ท่านละ ๓๒๐ บาท

คุณกิติยฉัตร ชูศรี
คุณศุภวัฒน์ ภาษาประเทศ

ท่านละ ๓๑๐ บาท

คุณกรรณิกา บัวรอด
คุณกฤษณะ บุญยะชัย และครอบครัว
คุณกิตติยา บุญยรังคะ
คุณนงนุช กมลสาธิต และครอบครัว
ด.ช.ปัณณทรรศน์ ขำอ่อน
คุณปิตุพจน์ ขำอ่อน
คุณพงศ์พันธ์ - คุณศิวพร หยองอนุกูล
คุณศจี ศรีวิโรจน์
คุณศรัณย์ หุตะแพทย์
คุณศิริพร กออนันตกูล
คุณศุภมาศ อนันต์จินดา
คุณสิริวิภา สุพรรณธเนศ
คุณอารยา นิคมขำ

ท่านละ ๓๐๐ บาท

คุณชาสินี พัฒนปรีชากุล และครอบครัว

คุณณัฐจรีย์ อังกินันท์
คุณดารณี เลาหศรีวิจิตร
คุณดุษฎี ชัยประสิทธิ์ และครอบครัว
คุณธัญญา ทันตาหะ
คุณนงนุช พิทักพงษ์
คุณนิศรา ตรีปัญญา
คุณบงชุดา เศวตสุนทร
คุณพรพรรณ ยมพุก
คุณมิตร ศิริอางค์
คุณวงศ์ทิพา ธัญยนพพร และครอบครัว
คุณสาริกา อภิวรรธกกุล
คุณสินิทธ์ บริสุทธิ์ และครอบครัว
คุณสุพจน์ - คุณรัตนา - ด.ช.กิตติภูมิ -
ด.ช.สุรัตน์ จรัสมงคลเจริญ
คุณอัจฉรา สุวพรศิลป์

ท่านละ ๒๘๐ บาท

คุณอดิศรา เตชะกิจจาทร

ท่านละ ๒๕๐ บาท

คุณกนกพร ลิ้มสุขสิริ
คุณประภาพรรณ ลิ้มสุขสิริ
คุณพิณภัสร์ ภัสสร์ระพีกุล
ด.ช.พุฒิรัตน์ แสงรุ่ง
คุณรัฐนนท์ แสงรุ่ง
ด.ญ.วรางคณา แสงรุ่ง
คุณวันชัย สิทธิผลกุล
คุณสถาพร ตันติเจริญสิน และครอบครัว

ท่านละ ๒๔๐ บาท

คุณนุชนารถ เจียรนิลกุลชัย
คุณพรจันทร์ เทพพิทักษ์

ท่านละ ๒๒๐ บาท

คุณภัทร์ชนิดร์ จันทร์สกาว

ท่านละ ๒๑๐ บาท

คุณสตถิศรี แสนพยุหะ
คุณสุธาทิพย์ จันทรังษี และครอบครัว
คุณหทัยกาญจน์ ฤาไชย

ท่านละ ๒๐๐ บาท

คุณเกศนภา คล้ำชื่น
คุณจิตรา - คุณเสรี - คุณธิดา -
คุณศวัสกร ศิริวชิรานุสกุล
และครอบครัวภานุทัศนาภร
ด.ช.จิรภัทร วาเกียรธนะ และครอบครัว
คุณญาณิดา ประทุมสุวรรณ์
คุณฐิติพร - คุณเด็กซ์เตอร์ -
คุณนาเดีย นาวิแดด
คุณณราภร เทียนมั่น และครอบครัว
คุณณัฐวุฒิ บุญรักษ์วนิช
คุณดวงกมล โรจนนาวิน
คุณตั้งเซ้ง แซ่ตั้ง - คุณประไพ
วงศ์เรืองชัยกุล และครอบครัว
คุณทันสมัย บุญศรี และครอบครัว
คุณทิพวัลย์ ชัยศิริ
คุณธาลินี ปิวาวัฒนพานิช

คุณภาพร แซ่เตียว
คุณนรมนกร รักกลัด
คุณนลินรัตน์ รุจิคุณาชวกิจ
คุณนวพร อเนกพิพัฒน์
คุณนันท์ทัชพร ตังทัตสวัสดิ์
คุณนันทพร ประเสริฐบดินทร์
คุณนุชนาถ - คุณฉลอง ทองแผ่
คุณบัลลังก์ อุราพิชิต
คุณปกรณ์กิจ - คุณสมศรี
ไพศาลวิภัชพงศ์ เต็นท์ 19 ศรีปกรณ์
คุณปนัดดา พัดชา
คุณประเชิญ เชื้อนาค
คุณประทีป แสงดี
คุณปวัตน์ วรพฤกษ์
คุณพัชรินทร์ ศรีวัฒนะชัย
คุณภูมิ วิสิฐนรภัทร
คุณมธุริน ปิยะคุณ
คุณรัชนี - คุณธงชัย สุวรรณวิทย์เวช
คุณรัชนีวรรณ ทรัพย์รุ่งเรือง
คุณศศนันท์ เรืองศรีพิสิฐกุล
คุณสงกรานต์ จันทร์คณากร
คุณสมจิตร จารุภัทรพงศ์
คุณสมชาย พุธรักขิตโต และครอบครัว
คุณสิทธิพร พลปัฐพี และครอบครัว
คุณสุชัย - คุณสุวรรณี เลอวิวัฒน์ถาวร
คุณสุนีย์ วงศ์เรืองชัยกุล
คุณสุวัตถี แซ่อึ้ง

คุณอาภัสณี สุนทรานุรักษ์
คุณอุดม ชัยศิริ

ท่านละ ๑๘๐ บาท

คุณมิ่งขวัญ - คุณขวัญใจ ธัญญา
และครอบครัว

ท่านละ ๑๖๐ บาท

คุณกฤษรินทร์ ตั้งพิกุลทอง
และครอบครัว

ท่านละ ๑๕๐ บาท

คุณสุลักษณา อาจอำนวยวิภาส
และครอบครัว
คุณเสาวณิต ปั้นจันทน์หอม

ท่านละ ๑๒๐ บาท

คุณนนทพร ภูมิเวียง
คุณมนทกานติ กฤษฎาพงษ์
คุณสรัญญา แซ่อุ่ย

ท่านละ ๑๐๐ บาท

คุณกอบพล หทัยอารีย์รักษ์
คุณกัลยกร ซิ้มเจริญ
คุณกาญจนา ทาทาน
คุณกิ่งแก้ว งามสุริยโรจน์
คุณกิจ ประเสริฐชัย
คุณกิลินา
คุณกุลภัทรา วนบุตร
คุณกุศล ไฝกิ่ง
คุณเกรียงไกร สมใจ และครอบครัว
คุณจตุรงค์ สุนทรบูรณสุข

คุณจรูญรัฐ คมเดช
คุณจันทนา คงนิลมณี
คุณจิตตรัตน์ เลิศเธียรไชย
คุณจิระพรรณ กล่อมประเสริฐ
คุณจุไรภัทร ประทุมสุวรรณ์
คุณฉันทชา กาญจนเรือง
คุณชลมาศ กีรติธรรมกุล
คุณญาณวิทย์ รักษ์ศรี
คุณฐปณีย์ ประทุมสุวรรณ์
คุณฐิติพร หยกน้ำเงิน
คุณดวงใจ - คุณแมปี๋ คำแก้ว
คุณดิเรก ทรรศนียศิลป์
คุณดุษณี รงค์รุ่งเรือง
คุณทิพยวรรณ ขวัญข้าว
คุณธนียา ธีระอัมพรกุล
คุณนนทพันธ์ วีระเทียนชัย
คุณนภดล รักกลัด
คุณนวรัตน์ ถาวรวงษ์ และครอบครัว
คุณนันทกาญจน์ กล้ากสิการณ์
คุณนิธิชัย รุจิคุณาชวกิจ
คุณบุศรา ทองแผ่
คุณเบญจมาศ พงษ์เกษม
คุณปรารภ โลหชิตรานนท์
คุณปริษฐา มั่นจิตจันทรา
คุณปาจารีย์ อิสรชัย
คุณปาริสา ภัคดุรงค์ และครอบครัว
คุณผ่องศรี กรานวงศ์

คุณพรทิพย์ เลียบไทสง และครอบครัว
คุณพรพิมล นำชิน
คุณพรพิมล วิทยศิลป์
คุณพริม ฐิรวัฒนวงศ์
คุณพะยอม วงศ์อมรจักร และครอบครัว
คุณพีรธิป ประทุมสุวรรณ์
คุณพีรวุฒิ ชัยศิริ
ด.ช.พุฒฑิพงศ์ - ด.ญ.ณัฐวรา
วงศ์เรืองชัยกุล
คุณเพลิน ฐิรวัฒนวงศ์
คุณภัทร์ฐิตา แสนรัง
คุณมนต์ชัย เตชะวิรัชชน
คุณมนภัค ศิริทาวรจันทร์
คุณเยาวเรศ บุญบรรดาล
และครอบครัว
คุณเรวดี คงนิลมณี
คุณลัคนาพร ทิพธานี
คุณวนิชชา จรูญธรรม
คุณวนิดา ศรีสุขสันต์
คุณวรพจน์ ลิขิตวงษ์
คุณวริศรา วงศ์วีระพันธุ์
คุณวัชระ ปิงสุทธิวงศ์
คุณวิชุดา สาครวงศ์วัฒนา
คุณวิน ฐิรวัฒนวงศ์
คุณวิภา วิชาพลไชยกุล
คุณวิรัตน์ ฐิรวัฒนวงศ์
คุณวิสิษฐ อยู่สุข และครอบครัว

คุณวีรุณา
คุณศจินทร์ เจริญตันติไพโรจน์
คุณศศิรสา ประทุมสุวรรณ์
คุณศิริมา รัตตนุสสรณ์
คุณศิษฎ์ ปรีชาชาญพิชิต
คุณศุภวุฒิ วรุตบางกูร
คุณสมชาติ แก้วรัตนากร
คุณสมนึก - คุณวารี เตชะวิรัชชน
คุณสวรรยา แสงทอง
คุณสุคนธ์ แสงวิเชียร
คุณสุทธิศักดิ์ บุญยัง
คุณสุนิสา โลหะวิศาลสกุล
คุณสุพร อัครกิตติโชค และครอบครัว
คุณสุรัตน์ กาญจนประกอบ
และครอบครัว
คุณสุวรรณา ตั้งตรงศักดิ์
คุณหยวน ประทุมสุวรรณ์
คุณอธิวัฒน์ รุจิคุณาชวกิจ
คุณอภิชญา ศรีกาญจนา
คุณอภิเชษฐ์ ประจวบเหมาะ
คุณอรสิริ พัดชา
คุณอัญชลี เทพเสรี
คุณอารณีย์ สัจจชุณหธรรม
คุณโอภาส ปีติวิมลเสถียร

ท่านละ ๙๐ บาท

คุณนภัทร รักนาค และครอบครัว
คุณศิริวรรณ มุกดาสนิท และครอบครัว

ท่านละ ๗๐ บาท

คุณเสาวรักษ์ ปลูกเจริญ

ท่านละ ๖๐ บาท

คุณปนัดดา สิทธิบุศย์

ท่านละ ๕๐ บาท

คุณณัฐพงษ์ ตำตาด
คุณน้ำฝน มาระโภชน์
คุณพีระพล คมเดช
คุณระพีพัฒน์ พัฒนกุลชัย
คุณรินษ์ลภัค สกุลไทย
คุณศิริรัตน์ คล้ายอิ่ม และครอบครัว
อุทิศให้นางด่านบ่างตี่ แซ่บ่าง
อุทิศให้นายเกา แซ่อุ่ย

ท่านละ ๔๐ บาท

คุณจันทร์เจ้า ยิ้มแย้ม
คุณจุติมา เพชรรัตน์
คุณปัทมา มาศเนตร

ท่านละ ๒๐ บาท

คุณพรพรรณ เหมนวพร
คุณวรสา ศรีชัยกุล
คุณสาวิตรี จันทร์มิตรสกุล

รวมยอดเงินบริจาค	**๒๕๑,๐๒๕ บาท**
ค่าพิมพ์หนังสือวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ	**๑๒๐,๐๐๐ บาท**
ร่วมจัดพิมพ์หนังสือส่องสภาวธรรม	**๕๐,๐๐๐ บาท**
สมทบกองทุนพิมพ์หนังสือธรรมะวัดท่ามะโอ	**๘๑,๐๒๕ บาท**

อปฺปมาทรตา โหถ   สจิตฺตมนุรกฺขถ

ทุคฺคา อุทฺธรถตฺตานํ   ปงฺเก สนฺโนว กุญฺชโร.

(ขุ. ธ. ๒๕.๓๒๗.๗๓)

พวกเธอจงยินดีในความไม่ประมาท

จงเฝ้ารักษาจิตของตน

จงถอนตนออกจากหล่มกิเลส

เหมือนช้างติดหล่มถอนตัวขึ้น ฉะนั้น

โยคา เว ชายเต ภูริ   อโยคา ภูริสงฺขโย

เอตํ เทฺวธาปถํ ญตฺวา   ภวาย วิภวาย จ

ตถตฺตานํ นิเวเสยฺย   ยถา ภูริ ปวฑฺฒติ.

(ขุ. ธ. ๒๕.๒๘๒.๖๕)

ปัญญาย่อมเกิดเพราะความเพียร

เสื่อมไปเพราะไม่พากเพียร

เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญญาแล้ว

พึงบำเพ็ญตนในวิถีทางที่ปัญญาจะเจริญ



ศึกษาวิธีเจริญสติ ด้วยภาษาง่ายๆ

พระคันธสาราภิวงศ์